

دليل كبار المسنين إلى النوم الآمن والسليم

يقول الله تعالى « إذ يغشاكم النعاس أمانة منه » .. إذا فالنوم أمن من الله تعالى للبشر ولذلك فإن من يفقد نعمة النوم المنتظم يعاني من الكثير من التوترات النفسية.



بالشيخير يزيد مع تقدم العمر. وعند الأشخاص الذين تخطوا سن ٦٥ سنة يصيب توقف التنفس أثناء النوم ٢٨٪ من الرجال و ٢٤٪ من النساء.

ويمكن مساعدة كبار السن المصاب باضطراب في النوم حيث: يحتاج كبار السن الذي يعاني من الأرق أو زيادة النعاس خلال النهار إلى تقييم من قبل طبيب مختص لتحديد ما إذا كان اضطراب النوم ناتجاً عن نقص في النوم أو مرض عضوي أو اكتئاب أو أحد اضطرابات النوم. ويوصف العلاج لكل مريض بناءً على التشخيص الإكلينيكي للحالة وفي بعض الحالات قد يكون هناك حاجة لإجراء دراسة للنوم.

ولكن بصورة عامة ينصح كبار السن باتباع التالي:

* ممارسة التمارين الرياضية (المناسبة لعمر وصحة الشخص) بصورة منتظمة

* الانتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ (وخصوصاً وقت الاستيقاظ)

* التقليل قدر الإمكان من الغفوات والحد منها إلى غفوة واحدة بحيث لا يزيد وقت الغفوة عن نصف ساعة.

* التعرض للضوء الخارجي في وقت العصر لتأخير الإيقاع اليومي (الساعة الحيوية) ومن ثم تأخير وقت النوم.

* محاولة التقليل من المنبهات كالقهوة قدر الإمكان وبالذات وقت المساء.

* عدم استخدام الحبوب المنومة إلا بعد استشارة الطبيب المختص لأن هذه الحبوب قد تسبب آثاراً جانبية لدى كبار السن كما أنها تزيد من احتمال توقف التنفس أثناء النوم.



مساء ويستيقظ الساعة الثانية صباحاً). والتغيرات السابقة هي نتيجة لعدة تغيرات في الجسم توصل العلم لمعرفة بعضها. فإفراز بعض المواد كهرمون الميلاتونين (هرمون النوم) يقل عادة عند كبار السن. كما أن أسلوب الحياة الذي يتبعه بعض كبار السن من قلة الحركة والخمول خلال النهار وعدم التعرض للضوء الخارجي يؤثر على جودة النوم. * * *

هناك الكثير من المشاكل الطبية والتي تؤثر على جودة النوم عند كبار السن بصورة مباشرة أو غير مباشرة وتجعله متقطعاً وقد تسبب الأرق ومن هذه المشاكل:

* آلام المفاصل وهشاشة العظام

* حموضة المعدة وترجيع الحمض إلى المريء

* الاضطرابات التي تصيب الجهاز البولي

* أمراض القلب والجهاز

التنفس المزمنة

* تصلب الشرايين الطرفية

* الأمراض التي قد تصيب

الجهاز العصبي عند كبار السن

كممرض الرعاش ومرض الزهايمر

وغيرهما.

كما أن كبار السن أكثر عرضة

للإصابة ببعض اضطرابات

النوم المعروفة. فاحتمال الإصابة

والنوم الطبيعي يتكون من قسمين رئيسيين هما القسم الذي تحدث فيه الأحلام وتعرف بمرحلة حركة العينين السريعة والقسم الذي لا تحدث فيه حركة للعينين. ويتكون هذا القسم من أربع مراحل هي: المرحلة الأولى، المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة والرابعة. ويبدأ النوم عادة بالمرحلة الأولى ومن ثم يتقدم للمراحل الأعمق. وتعرف المرحلتين الثالثة والرابعة بالنوم العميق وهاتان المرحلتان مهمتان لاستعادة الجسم نشاطه. ويقضي متوسط وكبار العمر نسبة أقل في المراحل العميقة من النوم وعادة ما تقل هذه النسبة بصورة مطردة مع تقدم العمر. فعند سن السبعين مثلاً يقضي الإنسان نسبة قليلة جداً في المراحل العميقة من النوم تصل عند البعض إلى حوالي الصفر. كما أن كبار السن أكثر عرضة لتقطع النوم خلال الليل وهذا قد يكون نتيجة لأسباب عضوية في بعض الأحيان ويصعب التعرف على السبب في أحيان أخرى. وعادة ما يغفو كبار السن غفوات قصيرة وبصورة متكررة خلال النهار وهذا يزيد من الأرق بالليل. وعند كبار السن تكون الساعة الحيوية أقصر من الطبيعي مما ينتج عنه النوم مبكراً خلال الليل والاستيقاظ مبكراً (فمثلاً قد ينام كبار السن الساعة التاسعة

ومشكلة الأرق أو عدم النوم من المشاكل التي تمر على الكثير منا في المراحل المختلفة من الحياة ... فقد يعاني الإنسان من عدم النوم نتيجة لوجود بعض الآلام الجسمانية مثل الصداع والمغص الكلوي والمراري أو بسبب وجود صعوبة في التنفس أو الكحة الشديدة ... أو نتيجة للتعرض لبعض الحوادث والإصابات التي تؤثر على الجسم وما يصاحب ذلك من الآلام ... وقد يعاني البعض من الأرق أو عدم النوم بسبب وجود بعض المشاكل الاجتماعية في حياته. واضطرابات النوم هي أحد أكثر المشاكل شيوعاً عند كبار السن. ففي الغرب تعتبر اضطرابات النوم السبب الرئيس في إدخال كبار السن دور رعاية المسنين. وتحدث عادة تغيرات عضوية عند كبار السن ومن هذه التغيرات ما يصيب نظام وطبيعة النوم. وبالإضافة للتغيرات التي تصيب طبيعة النوم فإن كبار السن معرضون للكثير من الأمراض العضوية التي قد تؤثر على النوم بصورة مباشرة أو غير مباشرة. ويشكو حوالي نصف كبار السن من مشاكل في النوم. وأكثر ما يشكو منه كبار السن تقطع النوم. ويزيد الأرق بصورة مضطربة مع تقدم العمر. كما أن الاكتئاب (أحد الأسباب الرئيسة للأرق) هو أكثر شيوعاً عند كبار السن.

كيف يتغير نومنا عندما تكبر؟
قبل أن نتعرض للتغيرات التي تحدث للنوم عند كبار السن، من المهم أن نتعرف على النوم الطبيعي ومرآله. فالإنسان ينام في أوقات معينة (عادة الليل) ويستيقظ في أوقات معينة (عادة النهار). وينظم ذلك في جسم الإنسان ما يعرف بالساعة الحيوية البيولوجية أو الإيقاع اليومي التي يحددها في الأساس التعرض للضوء وإفراز هرمون الميلاتونين.