



المسنون والنوم



AGING AND SLEEP

المسنون والنوم



مقدمة

تتغير حاجة الإنسان إلى النوم خلال حياته، فالأطفال والمراهقون بحاجة إلى النوم أكثر من الكبار، ومن المثير للاهتمام أن كبار السن يحتاجون لنفس كمية النوم التي يحتاجها البالغين الأصغر سناً وهي ٧ - ٩ ساعات في الليلة الواحدة. لكن الكثير من كبار السن ينامون كمية من النوم أقل بكثير مما يحتاجون إليه، وأحد أسباب ذلك هو صعوبة الدخول في النوم.

وقد أجريت دراسة على أشخاص تفوق أعمارهم الـ ٦٥ عاماً وتبين أن ١٣ ٪ من الرجال و ٣٦ ٪ من النساء يحتاجون لأكثر من ٣٠ دقيقة للدخول في النوم، كما أن كبار السن غالباً ما يكون نومهم أقل عمقاً وأكثر انقطاعاً خلال الليل وربما هذا ما يجعلهم يأخذون غفوة كثيراً خلال النهار، كما قد تتغير مواعيد النوم ليلاً مع التقدم في السن فالكثير من كبار السن يشعرون بالنعاس في وقت مبكر من المساء ويستيقظون في وقت مبكر من الصباح. هناك عدة تفسيرات محتملة لهذه التغيرات، فكبار السن ينتجون ويفرزون كمية أقل من الميلاتونين وهو الهرمون المساعد على النوم وقد يكونون أكثر حساسية للتغيرات في بيئتهم مثل الضوضاء وقد يستيقظوا من النوم بسببها.

كما قد توجد لدى كبار السن مشاكل طبية أو نفسية أخرى يمكن أن تؤثر على النوم ليلاً، وقد لاحظ الباحثون أن الأشخاص الذين لا يعانون من أمراض طبية أو نفسية رئيسية ينعمون بنوم أفضل.

يمكن للنوم السيئ أن يؤدي إلى عدد من المشاكل، فكبار السن الذين لا ينامون جيداً في الليل هم أكثر عرضة للمزاج المكتئب، ومشاكل الانتباه والذاكرة، وكثرة النعاس أثناء النهار، وهم معرضون للسقوط ليلاً بشكل أكثر، كما أنهم أكثر استخداماً للأدوية المساعدة على النوم سواء كانت بوصفة طبية أو تلك المتاحة دون وصفة طبية، كما يمكن أن تؤدي قلة النوم أيضاً إلى تردي نوعية الحياة.

يعتقد كثير من الناس أن قلة النوم هي أمر طبيعي ملازم لتقدم العمر ولكن ذلك غير صحيح، فالكثير من كبار السن الأصحاء تقل مشاكل النوم لديهم أو تنعدم كلياً، وتتغير أنماط النوم مع تقدمهم في العمر ولكن النوم المضطرب والشعور بالتعب عند الاستيقاظ كل يوم ليس جزءاً طبيعياً من تقدم العمر، فإذا كنت تواجه مشكلة في النوم راجع طبيبك أو اختصاصي النوم فهناك علاج يمكن أن يساعدك.

اضطرابات النوم

إذا كنت تعاني من اضطراب في النوم فسيكون النوم الجيد ليلاً صعباً عليك حيث يمكن لاضطرابات النوم أن تجعل الدخول في النوم أو البقاء نائماً أثناء الليل أمراً صعباً، ويمكن أن تجعلك نعساناً خلال النهار. ونذكر فيما يلي أكثر اضطرابات النوم شيوعاً بين كبار السن:

١. الأرق.
٢. التنفس المضطرب أثناء النوم مثل الشخير وانقطاع النفس أثناء النوم.
٣. اضطرابات الحركة مثل متلازمة تململ الساقين.

الأرق هو أكثر مشاكل النوم شيوعاً لدى جميع الأعمار، وهو يصيب نصف كبار السن البالغين من العمر ٦٠ عاماً فأكثر.

إذا كنت تعاني من الأرق فقد تعاني من أحد الأعراض التالية أو مجموعة منها:

١. البقاء مستيقظاً لمدة طويلة (أكثر من ٣٠ - ٤٥ دقيقة) قبل الدخول في النوم.
٢. الاستيقاظ عدة مرات كل ليلة.
٣. الاستيقاظ مبكراً وعدم القدرة على العودة للنوم.
٤. الاستيقاظ متعباً.



الأرق

قصير المدى والذي يستمر لأقل من شهر واحد قد يكون سببه حالة طبية أو نفسية أو قد ينتج عن تغيير الظروف الشخصية مثل فقدان شخص عزيز أو الانتقال أو التنويم في المستشفى، أما إذا استمر الأرق لفترة أطول من شهر فإنه يعتبر مزمنًا حتى لو اختفى سببه الأصلي، وهناك عوامل كثيرة مسببة للأرق وأكثر الأسباب شيوعاً للاستيقاظ في الليل لدى كبار السن هو الذهاب إلى الحمام، وغالباً ما يكون ذلك بسبب تضخم البروستاتا لدى الرجال ومشاكل سلس البول لدى النساء، ولسوء الحظ أن الاستيقاظ في الليل للذهاب إلى الحمام يُعرّض كبار السن للسقوط بشكل أكبر، كما أن الاضطرابات المؤلمة أو المزعجة أثناء الليل يمكن أن تؤدي أيضاً إلى عدم القدرة على النوم مثل حرقه الفؤاد (المريء)، والتهاب المفاصل، وسن انقطاع الطمث والسرطان، والإصابة ببعض الأمراض كفشل القلب وأمراض الرئة قد تجعل النوم خلال الليل أكثر صعوبة. غالباً ما تكون الأمراض العصبية مثل مرض باركنسون والخرف مصدراً لمشاكل النوم، وكذلك الظروف النفسية مثل الاكتئاب، وعلى الرغم من أن الاكتئاب والأرق مترابطان في كثير من الأحيان إلا أنه من غير الواضح حالياً ما إذا كان أحدهما سبباً للآخر.



إن لدى العديد من كبار السن عادات تجعل النوم الجيد ليلاً أكثر صعوبة، فهم قد ينامون كثيراً خلال النهار أو يمتنعون عن ممارسة الرياضة، كما أن عدم الخروج من البيت يقلل من تعرضهم لأشعة الشمس مما يربك دورة النوم إضافة إلى أن شرب الكحول أو الكافيين بكمية زائدة يمنعهم من الدخول في النوم أو البقاء نائمين، وتتغير أنماط النوم والاستيقاظ مع التقدم في العمر، فعادة ما يشعر كبار السن بالنعاس في وقت مبكر من المساء ويستيقظون في وقت مبكر من الصباح، وإذا لم يقوموا بتعديل أوقات النوم وفقاً لهذه التغييرات فإنهم قد يواجهون صعوبة في الدخول في النوم أو البقاء نائمين، وأخيراً يتناول الكثير من كبار السن أدوية مختلفة قد تؤثر سلباً على نومهم، فالعديد من هذه الأدوية لها تأثيرات جانبية قد تسبب النعاس أو تؤثر على نشاط الفرد نهائياً.

التنفس المضطرب أثناء النوم

انقطاع

النفس أثناء النوم

والشخير هما اثنان من أمثلة التنفس

المضطرب أثناء النوم التي تزيد من صعوبة

التنفس أثناء النوم، وفي الحالات الشديدة قد تتسبب هذه

الاضطرابات في الاستيقاظ المتكرر من النوم ليلاً والنعاس

أثناء النهار، والشخير حالة شائعة جداً تصيب ٤٠٪ من البالغين

تقريباً وهو أكثر شيوعاً بين كبار السن والذين يعانون من زيادة

الوزن، ويسبب الشخير في الحالات الشديدة إزعاج من

يجاورك في السرير إضافة إلى الاستيقاظ المتكرر من

النوم ليلاً والنعاس أثناء النهار.



يحدث الشخير نتيجة لانسداد جزئي في المسالك الهوائية التي تربط الأنف والفم بالرئتين، ويسبب الانسداد اهتزاز الأنسجة في تلك المسالك مما يؤدي إلى الصوت الناتج عن الشخير.

هناك نوعان من انقطاع النفس أثناء النوم هما انقطاع النفس الانسدادي وانقطاع النفس المركزي، ويحدث انقطاع النفس الانسدادي نتيجة لمنع الهواء القادم عبر الأنف أو الفم من الدخول جزئياً أو كلياً بسبب السمنة أو وجود أنسجة إضافية في الجزء الخلفي من الحلق والفم. إذا كانت عوارض انقطاع النفس متكررة أو شديدة فإنها قد تؤدي إلى الاستيقاظ المتكرر طوال الليل، وهذا من شأنه الإخلال بالنوم والشعور بالنعاس خلال النهار.

انقطاع النفس المركزي أثناء النوم أقل شيوعاً، وهو يحدث عندما لا يرسل الدماغ الإشارات الصحيحة لبدء عملية التنفس، وكثيراً ما يصاب الشخص نفسه بالنوعين معاً من انقطاع النفس أثناء النوم. انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم أكثر شيوعاً بين كبار السن وذوي الأوزان الزائدة، ويمكن لانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم أن يزيد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية وأمراض القلب والمشاكل الإدراكية، إلا أننا بحاجة للمزيد من الأبحاث لفهم عواقب انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم على المدى الطويل لدى كبار السن.

اضطرابات الحركة

هناك نوعان من اضطرابات الحركة يمكن أن تجعل النوم عسيراً، وتشمل متلازمة تلمل الساقين واضطراب حركة الأطراف الدورية، وتسبب هاتان الحالتان تحريك الأطراف أثناء النوم مما يؤدي إلى قلة النوم والنعاس أثناء النهار، وكثيراً ما يصاب الشخص نفسه بهاتين الحالتين معاً. متلازمة تلمل الساقين حالة شائعة لدى كبار السن فهي تصيب أكثر من ٢٠٪ من الأشخاص البالغين لمن هم ٨٠ عاماً فما فوق، ويشعر المصابون بمتلازمة تلمل الساقين بإحساس غير مريح في أرجلهم مثل الوخز أو الزحف أو التميل، وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى صعوبة في الدخول أو الاستمرار في النوم، ويسبب النعاس خلال النهار.



على الرغم من أن العلماء لا يفهمون تماماً سبب متلازمة تلمل الساقين إلا أنها مرتبطة بمجموعة متنوعة من الحالات تشمل نقص الحديد والفشل الكلوي والديليزة والحمل وخلل الأعصاب.

اضطراب حركة الأطراف الدورية هي حالة تسبب نفض الأرجل والركل كل ٢٠ - ٤٠ ثانية أثناء النوم، وكما هو الحال مع متلازمة تلمل الساقين، فإن اضطراب حركة الأطراف الدورية يسبب انقطاع النوم في كثير من الأحيان ليس للمريض فحسب وإنما لمن يجاوره في السرير أيضاً، وتشير إحدى الدراسات إلى أن ما يقارب من ٤٠٪ من كبار السن يعانون على الأقل من شكل خفيف من اضطراب حركة الأطراف الدورية.

هناك حالة أخرى قد تجعل النوم الجيد ليلاً صعباً وهي الاضطراب السلوكي أثناء مرحلة النوم المعروفة بـ «حركة العين السريعة»، وهو إلى حد ما أكثر شيوعاً في الرجال فوق الـ ٥٠ عاماً، ومرحلة «حركة العين السريعة» أثناء النوم هي أكثر مراحل النوم نشاطاً حيث كثيراً ما نرى فيها الأحلام، وخلال مرحلة «حركة العين السريعة» الطبيعية أثناء النوم تتحرك العين جيئةً وذهاباً تحت الجفون لكن العضلات لا يمكنها الحركة، أما في الأشكال الشديدة من اضطراب «حركة العين السريعة» فإن العضلات تتحرك كثيراً وتتصرف وفقاً للأحلام.

كيف تحصل على المساعدة لتحسين نومك؟

إذا كنت تشعر بالتعب خلال النهار ولا تنام جيداً فيجب أن تناقش ذلك مع طبيبك أو مقدم الرعاية الصحية حيث يمكن للكثير من مقدمي الرعاية الصحية الأولية تشخيص اضطرابات النوم وتقديم اقتراحات وعلاجات يمكن أن تحسن نومك. سيكون من المفيد جداً قبل زيارة الطبيب أن تطلب مفكرة نوم وتقوم بتعبئتها لمدة أسبوع أو أكثر، وستوفر تلك المذكرة لك ولطبيبك صورة عن عادات نومك ومواعيده وستساعد في تحديد ما إذا كانت تلك الأمور تؤثر على نومك.

سوف يسألك الطبيب خلال موعده عن الأعراض التي تشعر بها وربما يطلب منك تعبئة استبيانات لقياس شدة مشكلة النوم.

من المفيد أيضاً أن يأتي معك من يجاورك في الفراش إلى الموعد، فقد تكون/ يكون قادراً على ذكر أعراض لا تعرفها مثل الشخير بصوت عالي أو توقف التنفس أو الحركة أثناء النوم.

بما أن كبار السن يتناولون أحياناً الأدوية ويعانون من بعض المشاكل الطبية التي قد تؤثر على النوم، فمن المهم للطبيب أن يكون على علم بأي حالة صحية تعاني منها أو أدوية تستخدمها، ولا تنسى أن تذكر الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية، وكمية استهلاك القهوة والكافيين والكحول لأن هذه الأشياء تؤثر على نومك أيضاً.



سيقوم الطبيب بعد ذلك
بإجراء فحص بدني، وسوف يبحث أثناء الفحص
عن علامات لأمراض أخرى قد تؤثر على النوم مثل مرض
باركنسون أو السكتة الدماغية أو أمراض القلب أو السمنة، وإذا احتاج
إلى مزيد من المعلومات فقد يحيلك إلى مركز للنوم لإجراء مزيد من الفحوص.
يعمل في مركز النوم أطباء خبراء في المشاكل التي تؤثر على النوم، وإذا احتاج
اختصاصي النوم لمزيد من المعلومات فسوف يطلب منك إجراء دراسة للنوم خلال
الليل وتسمى هذه الدراسة أيضاً تخطيط النوم، كما قد يطلب منك إجراء اختبار النعاس
أو اختبار الغفوة، وتخطيط النوم هو اختبار يقيس موجات الدماغ ومعدل ضربات القلب
 وأنماط التنفس وحركات الجسم.

أحد اختبارات النعاس الشائعة هو اختبار كمون النوم
المتعدد، وخلال هذا الاختبار يُعطى الشخص
الفرصة ليأخذ غفوة كل ساعتين في النهار،
وإذا نام الشخص بسرعة فقد يعني
ذلك أنه يعاني من نعاس



ما هو علاج اضطرابات النوم؟

بالاستناد إلى تقييم نومك فقد يوصي طبيبك أو اختصاصي النوم بعلاج، ومن المهم جداً أن تعلم أن هناك علاجاً فعالاً لأغلب اضطرابات النوم.

إذا ما توصل طبيبك إلى أنك تعاني من أحد اضطرابات النوم فقد يقترح علاجاً محدداً، ويجب أن تطلب منه مزيداً من المعلومات عن حالتك وسبل تحسين نومك. هناك عدد من العلاجات المتوفرة لمساعدتك على الدخول والاستمرار في النوم. حاول أن تقلل من الضوضاء و/أو الضوء في مكان نومك، أو حاول تقليل الوقت الذي تقضيه في السرير بدون نوم واستخدام الأضواء الساطعة للمساعدة في حل مشاكل إيقاع الساعة البيولوجية وهي الساعة الداخلية لأجسامنا والتي تتأثر بأشعة الشمس.

يعتقد بعض المختصين أن الأدوية أيضاً يمكن أن تفيد في بداية العلاج، حيث يمكنك استخدامها إذا لزم الأمر من حين لآخر إذا كنت تواجه مشكلة في الدخول في النوم.

يجب على من يتم تشخيص مشكلتهم بأنها انقطاع النفس أثناء النوم أن يحاولوا إنقاص أوزانهم إن أمكن، إلا أنهم في كثير من الأحيان قد يحتاجون إلى معالجة أخرى إلى جانب ذلك، كما أن تغيير وضع جسمك أثناء الليل قد يكون مفيداً إذا كنت تعاني من انقطاع النفس أثناء النوم بشكل أكثر وأنت مستلق على ظهرك.

أكثر أنواع المعالجة فعالية وشعبية لانقطاع النفس أثناء النوم هو استخدام جهاز التنفس «CPAP» حيث يبقّي هذا الجهاز المسالك الهوائية مفتوحة بواسطة تيار مستمر من الضغط الهوائي عن طريق الأنف وأنت نائم، ولاستخدام جهاز التنفس يقوم المريض بارتداء قناع صغير حول الأنف ويتم إيصال الضغط الهوائي إلى القناع بواسطة مضخة هواء صغيرة هادئة توضع إلى جوار السرير، ويرتدي المريض القناع ليلاً وكذلك عند أخذ قيلولة لأن الانسداد قد يحدث أثناء القيلولة أيضاً.



إذا كنت تعاني من انقطاع النفس أثناء النوم بشكل خفيف فإنك قد تستفيد من تركيب جهاز في الفم، أما إذا كانت حالتك شديدة ولم تستطع تحمل أنواع العلاج الأخرى فقد يقترح طبيبك إجراء عملية جراحية لتوسيع مجرى الهواء في الفم والحلق، وإحدى الطرق الجراحية الشائعة هي إزالة الأنسجة الزائدة من الجزء الخلفي من الحلق.

أما الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الحركة أثناء النوم مثل متلازمة تململ الساقين أو اضطراب حركة الأطراف الدورية فإن الأدوية المستخدمة لعلاج مرض باركنسون غالباً ما تكون علاجاً ناجحاً، كما أن مستوى الحديد في الدم كثيراً ما يكون منخفضاً لدى من يعانون من متلازمة تململ الساقين، ولذا قد يصف لهم الطبيب أقراص حديد.

يمكن استخدام الأدوية أيضاً لعلاج الأشخاص الذين يعانون من اضطراب السلوك أثناء حركة العين السريعة، وإذا كانت هناك معلومات عن قيام المريض بأمور خطيرة مثل الضرب أو الركل خلال هذه النوبات، فقد يكون من الضروري تغيير المكان الذي ينام فيه لحمايته وحماية من يجاوره في السرير من التعرض للإصابة.

الكثير من مشاكل النوم تتحسن من خلال بعض التغييرات التي تستطيع القيام بها لوحدها، ففي كثير من الأحيان يمكنك النوم بشكل أفضل إذا ما التزمت بممارسات وعادات النوم الجيدة. إن ممارسات وعادات النوم الجيدة تساعدك على تطوير نمط نوم صحي، وهناك أيضاً طرق سهلة لجعل سريرك وغرفة نومك مريحة أكثر.

