



النساء والنوم

النساء والنوم

مقدمة

يلعب النوم دوراً هاماً في صحة النساء وعافيتهن فالنوم الكافي يؤدي إلى تحسين جودة الحياة بشكل عام، لكنك كامرأة تواجهين عدة معوقات قد تخل بنومك وتزعجه وتجاوز تلك التحديات سوف يساعدك على الشعور بالنشاط والارتياح يومياً.

يعتقد الخبراء أن معظم الرجال والنساء يحتاجون ما بين ٧ - ٨ ساعات من النوم كل ليلة، ولكن هناك فوارق عديدة في كيفية نوم الرجال والنساء حيث تميل النساء بشكل عام إلى النوم لمدة أطول وفي وقت أبكر من الرجال، كما أن نوم النساء عادة ما يكون أخف وسهل التقطع وهن أكثر عرضة لعدم الشعور بالنشاط حتى لو نامت الليل كله.



تستخدم النساء تعبيرات مختلفة عن الرجال في وصف مشاكل النوم، فمن النادر أن تقول السيدة أنها تشعر بالنعاس خلال اليوم وإنما تقول إنها تشعر بالتعب أو عدم الارتياح أو الإرهاق، وتعكس تلك التعبيرات الشعور بالتعب الجسدي أو الذهني، وقد تقول السيدة أيضاً إنها تشعر بقلة النشاط والحيوية بشكل عام. هناك عوامل متعددة قد تؤثر على كيفية نوم النساء، وبعض تلك العوامل يتغير مع الوقت، فعلى سبيل المثال الشعور الزائد بالنعاس خلال النهار أكثر شيوعاً لدى النساء في العشرينات والثلاثينات من عمرهن، بينما النساء الأكبر سناً يتأقلمن بشكل أفضل مع قلة النوم، ونعزو هذا الاختلاف إلى الالتزامات العديدة التي لا تترك للفتاة وقتاً كافياً للنوم.

الأمهات العاملات بشكل خاص يجب عليهن الموازنة بين متطلبات ووظائفهن وأسرهن وصديقاتهن واحتياجاتهن الصحية الشخصية، وبالرغم من ذلك هناك دراسة حديثة مشجعة بالنسبة للأمهات أظهرت أن وجود الأطفال لا يزيد من احتمال شعور الأم بالنعاس أو الإرهاق خلال النهار.

العوامل الشائعة المؤثرة في نوم المرأة:

- الأحداث الحياتية.
- الاكتئاب.
- المرض.
- عادات النوم السيئة.
- استخدام الأدوية.
- التغيرات الجسدية أو الهرمونية.

أما العوامل الأخرى التي قد تؤثر في نوم المرأة فهي تشمل ما يلي:



أولاً: اضطرابات النوم:

تعاني الملايين من النساء من إحدى اضطرابات النوم، وغالباً ما تبقى تلك المشاكل بدون تشخيص، ونورد فيما يلي بعضاً من اضطرابات النوم البالغ عددها ٨١ اضطراباً والتي يمكن أن تؤثر على النساء:

• الأرق:

يحدث الأرق عندما يواجه الشخص صعوبة في الدخول في النوم أو في البقاء نائماً، أو يستيقظ مبكراً جداً أو يشعر بعدم النشاط بعد الاستيقاظ.

الأرق مشكلة شائعة، وهو أكثر شيوعاً عند النساء من الرجال، كما أنه في كثير من الأحيان يكون مرتبطاً بمشكلة أخرى مثل الاكتئاب أو الإجهاد أو القلق أو استخدام الأدوية، وفي حالة النساء الأكبر سناً يكون في كثير من الأحيان ناتجاً عن مشاكل طبية أخرى.

• انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم:

انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم هو توقف مؤقت في التنفس يحدث نتيجة ارتخاء النسيج الذي في مؤخرة الحلق ويسد مجرى الهواء أثناء النوم، وهو مرتبط بمشاكل صحية خطيرة أخرى مثل قصور القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية والسكري. يحدث انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم لدى ما نسبته ٢٪ من النساء تقريباً، إلا أن هذه المشكلة غالباً ما تهملها النساء والأطباء فالنساء اللاتي يعانين من انقطاع النفس أثناء النوم أكثر تحفظاً من الرجال في الإبلاغ عن إصابتهن بتوقف النفس أو الشخير العالي، كما يغلب أن يشتمل تاريخهن المرضي على الاكتئاب أو مشكلة مع الأرق.



• الشخير:

يحدث الشخير أثناء النوم عندما يُسبب التنفس اهتزاز الأنسجة في مؤخرة الحلق، ويحدث الشخير لدى حوالي ٢٤٪ من النساء البالغات، ويعتبر الشخير العالي المتكرر إشارة للإصابة بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم.

• متلازمة تململ الساقين:

تتطوي هذه المتلازمة على الرغبة الشديدة في تحريك الساقين، وتزداد تلك الرغبة في الليل وعند الاستلقاء أو الجلوس ولا يمكن التخلص منها إلا بالمشي أو تحريك الساقين، وتُصاب النساء بهذه المتلازمة أكثر من الرجال بمرتين وهي قد تسبب اضطراباً شديداً في النوم.



• اضطراب الأكل المرتبط بالنوم:

يتألف اضطراب الأكل المرتبط بالنوم من نوبات متكررة وقهرية من الإفراط في الأكل والشرب بعد الاستيقاظ من النوم ليلاً وعادة ما يحدث عندما يكون الشخص مستيقظاً بصورة جزئية فقط، وغالبية الأشخاص المصابين باضطراب الأكل المرتبط بالنوم هم من النساء.

• تشنجات الساق:

تشنجات الساق المرتبطة بالنوم شائعة لدى النساء، وهي عبارة عن شعور مفاجئ وشديد بالألم في الساق أو القدم.

• الكوابيس:

الكوابيس هي أحلام مزعجة توقظك من نومك، وتحدث الإصابة باضطراب الكوابيس إذا جاءتك الكوابيس بشكل متكرر وسببت لك معاناة عاطفية فالكوابيس المتكررة قد تقودك إلى تجنب النوم، كما أنها مرتبطة بالاكتئاب والأفكار الانتحارية. وتُصاب النساء بالكوابيس أكثر من الرجال كما أنهن يناقشنها بشكل أكثر صراحة.

ثانياً: المشاكل الطبية:

هناك مشاكل طبية كثيرة تمنعك من النوم الجيد، وعلاج المشكلة الطبية الأساسية يؤدي غالباً إلى تحسن النوم، وفيما يلي بعض المشاكل الطبية الشائعة المؤثرة على نوم النساء:

- الارتجاع الحمضي.
- التهاب المفاصل.
- الربو.
- آلام الظهر.
- الصرع.
- الألم العضلي الليفي.
- تصلب المتعدد.
- مرض باركنسون.



ثالثاً: الحمل:

يمر جسد المرأة بتغيرات جذرية خلال الحمل وبعده وهي تغيرات جسدية وهرمونية وعاطفية وجميع هذه التغيرات من الممكن أن تؤثر على نوم المرأة. تعاني معظم النساء الحوامل من الإرهاق أثناء النهار على الرغم من أنهن قد ينمن لمدة أطول، ويرجع ذلك إلى أن نوعية نومهن تصبح أسوأ بسبب عدم الشعور بالراحة الجسدية وكثرة الاستيقاظ، وعادة ما يكون الثلث الثالث من الحمل هو الأصعب في الحصول على نوم جيد.

تظهر الدراسات أن الشخير يزداد في كثير من الأحيان خلال فترة الحمل، كما أن الحامل قد تعاني من انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم مع تقدم الحمل، وقد تصبح علامات الإصابة به أكثر وضوحاً بما فيها اللهاث وأصوات الاختناق وتوقف التنفس المؤقت، والنساء اللاتي يكون مؤشر كتلة الجسم لديهن مرتفعاً (أي لديهن زيادة في الوزن) قبل الحمل هن أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم.

هناك نوعان من اضطرابات النوم الأخرى التي تزداد أثناء الحمل وهي متلازمة تملل الساقين وتشنجات الساق المرتبطة بالنوم حيث تؤثر متلازمة تملل الساقين على ٢٥٪ من النساء الحوامل تقريباً وقد تكون مرتبطة بانخفاض الحديد، لذا فإن احتمال الإصابة بمتلازمة تملل الساقين يقل لدى النساء اللاتي يتناولن مكملات الحديد أثناء فترة الحمل، أما تشنجات الساق فهي تحدث لدى نحو ٤٠٪ من النساء الحوامل وهي غالباً ما تختفي بعد الولادة.

رابعاً: سن انقطاع الطمث:

يمكن أن تؤثر التغيرات الهرمونية والجسدية التي تحدث في سن انقطاع الطمث وبعده على النوم لدى النساء وبالتالي تزداد اضطرابات النوم وتسوء نوعية النوم، وكثيراً ما تصاب المرأة بالأرق المرتبط بسن انقطاع الطمث.

تكثر الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم عند النساء بعد سن انقطاع الطمث وربما يعود ذلك إلى زيادة الوزن المرتبطة بسن انقطاع الطمث كما قد يكون ذلك لأسباب هرمونية، ويبدو أن الاستروجين يساعد في حماية المرأة من الإصابة بانقطاع النفس أثناء النوم.

تصاب النساء بالألم العضلي الليفي في كثير من الأحيان نتيجة لانقطاع الحيض إذ تشكل النساء ٨٠٪ من المرضى الذين يعانون من هذا الألم الذي يبلغ ذروته بين سن الخمسين والسبعين عاماً والذي قد يجعل من الصعب على المرأة أن تنام جيداً، كما أن متلازمة تلملم الساقين وتشنجات الساق تزداد مع تقدم المرأة في السن، إلا أن تلك الزيادة غير مرتبطة مباشرة بسن انقطاع الطمث.

نصائح مفيدة لنوم جيد:

إليك فيما يلي بعض النصائح من الأكاديمية الأمريكية لطب النوم

لمساعدة المرأة على الاستفادة القصوى من نومها :

- اجعلي من غرفة نومك مكاناً مريحاً وآمناً. قللي من الضجيج وحافظي على درجة حرارة معتدلة.

- استخدمتي ملاءات سرير وملابس خفيفة ومريحة.

- لا تذهبي إلى السرير إلا عند شعورك بالنعاس ولا تستخدمتي سريرك إلا للنوم والعلاقة الحميمة مع زوجك.

- ابدئي بممارسة بعض الطقوس التي تساعدك على الاسترخاء قبل النوم كأخذ حمام دافئ أو الاستمتاع بوجبة خفيفة.

- اذهبي للنوم وانهضي من الفراش في نفس الوقت من كل يوم حتى في عطل نهاية الأسبوع والإجازات.

- في حال احتجت ل قيلولة فلتكن لأقل من ساعة ويجب أن تكون قبل الساعة الثالثة ظهراً.

- اشربي الكافيين في الصباح فقط وتجنبي الكحول وتدخين السجائر في وقت متأخر من اليوم.



• ابتعدي عن الأطعمة الدهنية والغنية بالتوابل التي من المرجح أن تسبب لك مشاكل أو حرقة في المعدة.

• خصّصي وقتاً من النهار لتتخلصي من كل ما يقلقك ويشغل بالك.

• قومي بزيادة فيتامين ” هـ “ في طعامك أو تناوليهِ على شكل أقراص.

• قد يساعدك العلاج الهرموني البديل على النوم بشكل أفضل من خلال تخفيف هبات السخونة الشديدة المرتبطة بسن انقطاع الطمث. اطلبي نصيحة طبيبك حول هذا النوع من المعالجة.

• لا تستخدمِي أقراص النوم إلا تحت إشراف الطبيب.

• تحدثي مع طبيبك أو اختصاصي النوم إذا كنت تعانين من مشكلة مستمرة في النوم.

تتمنى لكِ نوماً هنيئاً

