

اضطرابات النوم أو الأرق

من المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً هي صعوبة النوم أو النوم المتواصل لساعات طويلة. مما يجعل الإنسان يستيقظ من نومه وهو في حالة من الخمول والضعف للمؤثرات الخارجية ، مما يؤثر على أدائه خلال اليوم. ليضر ليس بمستوى الطاقة وبالمزاج فقط، ولكنه يضر أيضاً بالصحة، وجودة الأداء في العمل وبجودة الحياة . ومن المعلوم أن كل شخص يحتاج إلى عدد مختلف من ساعات النوم والكبار يحتاجون غالباً، إلى سبع - ثماني ساعات من النوم كل ليلة. ويوجد أكثر من ثلث البالغين يعانون من الأرق في فترة معينة، ١٠ - ١٥ % ويشكون من اضطرابات النوم طويلة المدى (المزمنة) .

أعراض الأرق :

تشمل أعراض الأرق ما يلي:

✧ صعوبة الخلود إلى النوم بالليل ، الاستيقاظ إثناء الليل ، الاستيقاظ باكراً، الشعور بعدم الراحة الكافية ، التعب أو النعاس خلال النهار، العصبية، الاكتئاب او القلق ، صعوبة في التركيز وفي التركيز في المهام ، كثرة الأخطاء والحوادث ، الصداع الناجم عن التوتر، أعراض

تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأمتين العربية والإسلامية بحلول عيد الفطر المبارك .

أعاده الله على مصرنا الحبيبة والأمة العربية والإسلامية باليمن والبركات ،،،

وكل عام وأنتم بخير

☆☆☆☆☆☆

كما يهنئ

مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية ومجلس شئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط

الأستاذ الدكتور/ محمد عبد السميع عيد

لثقة الغالية التي أولاها لسيادته المجمع الانتخابي

لجامعة أسيوط ورئاسة الجمهورية بتولية

منصب رئيس جامعة أسيوط

متمنين لسيادته كل التقدم والرفي وأن يكمل الله كل

أعماله بالتوفيق من أجل رفعة الجامعة ومصرنا

الحبيبة

✧ تغيرات بيئية او تغيرات في جدول العمل الزمني .

✧ الأرق المكتسب: هذا النوع قد يظهر في حالة القلق الشديد إزاء قلة النوم ومحاولة النوم أكثر من اللازم. فمعظم الناس الذين يعانون من الأرق المكتسب ينامون بشكل أفضل عندما لا يكونون في بيئتهم الطبيعية أو عندما لا يحاولون النوم، مثل النوم إثناء مشاهدة التلفزيون أو أثناء القراءة .

✧ الإفراط في الأكل في ساعات المساء المتأخرة .

✧ تناول أدوية كثيرة: يتناول المسنون، غالباً، كميات من الأدوية أكثر من الشباب، الأمر الذي يزيد من احتمال حدوث الأرق الناجم عن تناول الأدوية .

مخاطر الأرق (اضطرابات النوم)

تزيد في الحالات التالية :

✧ النساء : احتمال ظهور الأرق لدى النساء يعادل ضعفي احتمال ظهوره لدى الرجال نتيجة للتغيرات الهرمونية فوق الـ ٦٠ عاماً : نتيجة للتغيرات في أنماط النوم وتزداد حالات الأرق مع التقدم في السن وتشير بعض التقديرات إلى أن

في الجهاز الهضمي، والقلق المستمر بشأن النوم .

أسباب وعوامل خطر الأرق:-

✧ ينجم الأرق، على الأغلب، عن مشكلات مختلفة: إما مشكلة طبية تسبب الألم ، وإما نتيجة استخدام مواد تؤثر على النوم.

أما الأسباب الشائعة للأرق فهي التوتر - القلق - والاكتئاب .

✧ الأدوية التي قد تؤثر على النوم تشمل : أدوية مضادة للاكتئاب ، أدوية لمعالجة أمراض القلب وضغط الدم ، أدوية ضد الحساسية ومواد منشطة .

✧ الكافيين، النيكوتين والكحول : المعروف أن القهوة، الشاي، الكولا وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين هي مواد منبهة .

✧ مشاكل طبية : الألم المزمن، المشاكل في التنفس أو كثرة التبول قد تسبب الأرق. ثمة مشاكل طبية أخرى لها علاقة بالأرق تشمل : التهاب المفاصل، السرطان، فشل القلب الاحتقاني، السكري، أمراض الرئتين، فرط الدرقية ، السكتة الدماغية، داء باركنسون أو الشلل الرعاش ومرض الزهايمر .

علاج الأرق :

☆ التغيير في عادات النوم، مع معالجة العوامل التي تسبب الأرق، قد يعيد إلى الكثير من الناس قدرتهم على النوم الجيد الهائئ. عادات النوم الصحية .

☆ خطوات بسيطة، مثل: الذهاب الى النوم في ساعة ثابتة والاستيقاظ في ساعة ثابتة تساهم في النوم نوما عميقا وفي اليقظة خلال ساعات النهار .

☆ المعالجة السلوكية : تعلم عادات نوم جديدة وتوفر أدوات تساعد في جعل بيئة النوم أكثر ودية للنوم. وقد أظهرت الأبحاث أن نجاح العلاج السلوكي تعادل نجاح المعالجة الدوائية، بل تفوقها. ويوصى بالعلاج السلوكي، عادة، كخطوة أولى لحل مشكلة الأرق .

ويشمل العلاج السلوكي : (تعليم عادات نوم جيدة - طرق وتقنيات الاسترخاء- العلاج المعرفى - التحكم بالمنبهات- تحديد للنوم العلاج بالضوء- الأدوية) .

☆ الميلاتونين : هو دواء، يتم تسويقه كوسيلة مساعدة لمعالجة اضطرابات النوم والتغلب عليها. والمعروف أن الجسم ينتج الميلاتونين، بشكل طبيعي، ويطلقه في مجرى الدورة الدموية

الأرق يظهر لدى نحو نصف الأشخاص الذين تجاوزوا سن الـ ٦٠ .

☆ الاضطراب النفسي : العديد من الاضطرابات النفسية، بما فيها الاكتئاب، القلق الاضطراب ذو الاتجاهين الذي كان يسمى سابقاً (الذهان الهوسي الاكتئابي) تسبب تشوش النوم .

☆ العمل في ساعات الليل او في ورديات متغيرة : يزيد في كثير من الأحيان من خطر ظهور الأرق .

☆ السفر مسافات طويلة : "تلكؤ النفاثة" (التغيرات في النظم البيولوجية للجسم التي يولدها اختلاف الوقت عند الطيران السريع من منطقة إلى أخرى) .

ماهي مضاعفات الأرق

☆ ضعف الأداء في العمل أو الدراسة ، بطء في رد الفعل عند قيادة السيارة وارتفاع خطر وقوع الحوادث ، الوزن الزائد أو فرط السمنة ضعف الجهاز المناعي ، زيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة وازدياد حدتها، مثل فرط ضغط الدم، أمراض القلب والسكري .

صحية أخرى مثل مرض السكري وارتفاع الكولسترول في الدم، والسمنة، والتدخين.... الخ؛ تؤدي إلى تفاقم الوضع الصحي للمصابين وتجعلهم أكثر عرضة لحدوث مضاعفات كتضخم القلب وفشله في أداء وظائفه، وتصلب الشرايين التاجية وقصورها، الفشل الكلوي. وتلف قاع العين والعصب البصري، والنزيف الداخلي والتأثير السلبي على الأبصار. ويعود اختراع آلة قياس ضغط الدم لسنة ١٨٨١، إلا أن استعمالها لم ينتشر بشكل واسع حتى بدايات القرن العشرين، ولم يكن يعرف أن الدم يدور في الجسد حتى ظهر كتاب للطبيب الإنجليزي (وليم هارفي) الذي اكتشف ضغط الدم، ولم يتم قياس ضغط الدم لأول مرة إلا على يد أحد رجال الدين وهو (ستيف هايلز) الذي ادخل أنبوباً طويلاً في شريان أحد الخيول ليندهش من القوة التي يندفع بها الدم من الشريان إلى الخارج، مما يعني وجود ضغط للدم، وهكذا أصبح هايلز يعرف بـ "أبي ضغط الدم". وبدأ من بعدها تطوير الأجهزة الخاصة بالقياس يوماً بعد يوم. ويُقاس ضغط الدم بالمليمترات من الزئبق ويُعرف بمصطلح (mm Hg). وبصورة عامة يجب أن يبقى ضغط الدم الانبساطي دون ١٤٠ mm Hg، بينما يجب أن

www.webteb.com

ارتفاع ضغط الدم (المرض القاتل الصامت)

يعتبر ضغط الدم المرتفع أو المرض القاتل الصامت من أكثر الأمراض انتشاراً إذ تبلغ نسبة المصابين به ما بين ١٥-٢٠% من السكان في المجتمعات المتقدمة، علماً بأن نسبة كبيرة منهم غير مشخصة طبياً لأسباب عدة يأتي في مقدمتها ندرة الأعراض التي تظهر على المصاب وعدم الإحساس بها خاصة عندما يكون الارتفاع بسيطاً أو متوسطاً والذي ينطبق على الكثير من المصابين وبالذات في المراحل الأولى للإصابة.

✦ ويعد العامل الوراثي والسمنة والإفراط في تناول ملح الطعام، والإرهاق النفسي وقلة الحركة من العوامل المساعدة على ظهوره. كما قد يعود إلى اعتلال الكلى أو اضطراب بعض الهرمونات. ومن المؤكد أن إهمال ضغط الدم المرتفع دون علاج له عواقب وخيمة قد تؤدي إلى الإعاقة في سن مبكرة. كما أن المحافظة على العلاج والاستمرار فيه يؤدي إلى الحيلولة دون ظهور هذه المضاعفات أو على الأقل تأجيلها لسنوات عديدة، كما أن وجود مشاكل

يوصي به المعهد القومي للقلب والرئة والدم والخبراء. كما أكد الفريق أن الملح قد يؤثر على الشرايين وصحة القلب بأشكال تفوق ضغط الدم. وقالوا إن الصوديوم قد يجعل الأوعية الدموية أقل قدرة على الانبساط والانقباض وقد يصلب خلايا القلب .

☆ وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن حوالي بليون شخص في كافة أرجاء العالم لديهم ارتفاع في ضغط الدم، وأن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم يتسبب في وفاة ٧ ملايين شخص سنويا، أي ١٣٪ من نسبة الوفيات العالمية.

☆ وتشير إحصائيات رابطة القلب الأمريكية إلى هناك إصابة لواحد لكل أربعة من بين البالغين. أنه كلما زاد ضغط الدم الانقباضي ٢٠ مللي متر زئبقي أو الانبساطي ١٠ مللي متر زئبقي، زادت نسبة الوفيات بمقدار الضعف من أمراض شرايين القلب والدماغ. وأن تكلفة علاج مرضى ضغط الدم ومضاعفاته تبلغ حوالي ٥٥ بليون دولار سنويا في الولايات المتحدة فقط. وهناك العديد من الإحصائيات الجديرة بالتأمل فتشير الإحصائيات الحديثة في الولايات المتحدة وغيرها من دول العالم إلى أن نسبة من هم مصابون بارتفاع ضغط الدم وتم تشخيص حالتهم هم فقط ٧٠٪.

يبقى ضغط الدم الانقباضي أقل من ٩٠ mm Hg.

☆ اكتشف الباحثون الأمريكيون بكلية الطب بهارفارد عند إجرائهم دراسة على ٣٠٠٠ شخص أن الإقلال من استهلاك الملح في الطعام قد لا يخفض فقط ضغط الدم لكنه يقلل بصفة عامة على الأرجح خطر الإصابة بأمراض القلب. كما اكتشفوا أنه حينما يقلل الذين هم على حافة الإصابة بضغط الدم المرتفع تناول الصوديوم بنسبة ٢٥ و ٣٥٪ فإنهم يقللون بنسبة ٢٥٪ احتمالات إصابتهم بمرض أوعية القلب. ويستمر هذا المفعول الخاص بتقليل الاحتمال ما بين ١٠- ١٥ عاما. وذكروا في تقرير نشر بموقع الدورية الطبية البريطانية أن من التزموا بتناول طعام قليل الملح قلت احتمالات إصابتهم بمختلف أنواع أمراض أوعية القلب حتى ١٠ إلى ١٥ عاما لاحقة. ولتؤكد هذه الدراسة أن تقليل الصوديوم قد يقي من الإصابة بمرض أوعية القلب ويزيل أي احتمالية لضرر الصوديوم الزائد على القلب. ويزيد متوسط الملح في طعام الأميركيين والبريطانيين كثيرا عن ٢٣٠٠ ملليجرام يوميا، وهو الحد المسموح به، والذي

الصوديوم/البوتاسيوم في الدم يؤدي لهبوط الضغط. علماً بأن تناول كمية كافية من البوتاسيوم يومياً يساعد في معالجة ارتفاع ضغط الدم ويقلل من استخدام الأدوية الخاصة بالضغط (وذلك إذا كانت الكلية سليمة) ومن الأغذية الغنية بالبوتاسيوم: الموز، المشمش، البلج، التمر، البطاطا.

✦ أصدر الجهاز المركزي المصري للتعبئة والإحصاء أحدث كتاب له عن معدلات وأسباب الوفاة بين المصريين لعام ١٩٩٨. حيث بلغ عدد الوفيات في مصر ٣٩٩٧٧٢ حالة، وكانت أمراض القلب والشرابين السبب الرئيسي للوفاة في ١٨٩٣٠٩ حالة منها أي إن ٤٧% من حالات الوفاة في مصر ترجع إلى أمراض القلب والشرابين. بعد أن كانت تمثل ٤٢.٦ عام ١٩٨٩، ١٢.٤% عام ١٩٧٠. وبالتالي فقد تراجعت الأمراض المعدية والطفيليات كأسباب هامة للوفاة بين المصريين وأصبحت أمراض القلب تتصدر القائمة، وفيما يبدو فهي في تزايد مستمر حيث وصلت إلى معدلات وبائية وأصبحت مسئولة عن حوالي نصف الوفيات بين المصريين .

أي أن ٣٠% لا يعلمون أنهم مصابون بذلك. و٦٠% فقط ممن يعلمون أنهم مصابون به، يتناولون علاجه أي ان ٤٠% لا يتناولونه، ومن بين من يتناولون العلاج تم التحكم بخفض ضغط الدم إلى أقل من ٩٠/١٤٠ لدى ٣٤% فقط، أي ان ٦٦% ممن لديهم ارتفاع ضغط الدم ويتناولون علاجه مازال ضغط الدم لديهم فوق ٩٠/١٤٠ مللي متر زئبقي رغم مراجعة كثير منهم للطبيب بمعدل ٦ مرات سنويا وهذه نسب علاجية غير مفيدة للمرضى على الإطلاق للوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم وغير مرضية للأطباء الذين وهبوا حياتهم خدمة للمرضى. كما أفادت الإحصائيات أن هناك احتمالا بنسبة ٩٠% لمن عمرهم اليوم ما بين ٥٥ - ٦٥ سنة أن ينشئ لديهم ارتفاع ضغط الدم عند بلوغهم ما فوق الثمانين من العمر.

✦ وتشير العديد من الأبحاث بأن الذين يعانون من ضغط دم مرتفع ينبغي عليهم تقليل استعمال الشاي والقهوة بالإضافة إلى السجائر والتركيز على تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم في حالات معينة تساعد على تخفيض ضغط الدم حيث لوحظ أن نقص نسبة

مصر ١٥ مليون مصري مصاب بارتفاع في ضغط الدم، و ٥٤% من نسبة الوفيات في مصر سببها أمراض القلب، ومتوسط تكلفة علاج ارتفاع الضغط حوالي ١٨٠ جنيه شهرياً، ويستهلك المرضى بشكل عام حوالي مليار جنيه شهرياً، وأن ٣٥% من المرضى فقط يتلقون علاجاً في المستشفيات العامة.

<http://ejabat.google.com/ejabat>

هل تعلم

☆ أن شجر الصنوبر هو الشجر الأكثر نباتاً في العالم. وتبلغ نسبتها إلى مجموع أنواع الأشجار الأخرى ١٩% .

☆ أن العين تطرف ٢٥ مرة في الدقيقة وأن كل طرفة تدوم ١/٥ الثانية .

☆ أن مجموع ما تضعه أنثى الذباب من بيض طوال حياتها أكثر من ٥٠٠ بيضة

☆ أن الأفعى تسمع الأصوات عن طريق التقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها

☆ أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع .

☆ إن الأول من إبريل (نيسان) يدعى عندنا كذبة أبريل ، ويسمى في بريطانيا يوم الخدعة

☆ كما أفادت الدراسات الميدانية التي أجريت في مصر علي المستوي القومي لمعرفة مدي انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم وأسباب أمراض القلب بين المصريين خلال المشروع القومي المصري لارتفاع ضغط الدم بأن نسبة الإصابة بهذا المرض تجاوزت ٢٦.٣ % وهي تعد من المعدلات العالية علي مستوي العالم وتزيد عن الولايات المتحدة وكندا ومعظم الدول الأوروبية والآسيوية، كذلك تنتشر السمنة الزائدة بين المصريين خاصة السيدات وتعد أعلى نسبة علي المستوي القومي في العالم حيث تصل إلى ٣٥.٦ % بين السيدات المصريات، ويمثل تدخين السجاير أحد الأسباب الرئيسية للإصابة بأمراض الشرايين التاجية وتتراوح نسبة المدخنين بين الذكور المصريين من ٣٥.٣ - ٤٦.٢ % ، وتصل نسبة الإصابة بمرض البول السكري عند مرضي ارتفاع ضغط الدم المصريين إلي ٢٠.٣ % بين السيدات و ١٥.٣ % بين الرجال .

☆ ويمثل تدخين السجاير سبباً رئيسياً لضيق الشرايين التاجية ومضاعفاتها والوفاة الفجائية. ففي تايلاند تصل نسبة المدخنين ٦٩ % وفي كوبا ٥٨ % وإندونيسيا ٥٢ % . كما أن في

✧ أن البومة تستطيع أن تدير رأسها بشكل دائري إلى كل الاتجاهات .
✧ أن تدخين سيجارة واحدة ينثر في الهواء أربعة ملايين جزيء من الرماد .

<http://forum.sh3bwah.maktoob.com>

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد

رئيس الجامعة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم بيطري

أ.د. علي حسين علي زرزور طب

أ.د. محمد أبو القاسم محمد هندسة

أ.د. أحمد غلاب محمد زراعة

أ.د. حسام الدين محمد عمر علوم

د. عادل عبده حسين أحمد هندسة

د. ياسر محمد فضل نوعية

د. عصام عادل أحمد آداب

د. علاء عرفات خليفة صيدلة

وفي فرنسا يوم السمك، وفي اليابان يوم الدمية أما في أسبانيا فيدعى بيوم المغفل ✧ أن اللسان يختلف مثل بصمات الأصابع من شخص لآخر .

✧ أن عين الذبابة هي عين مؤلفة من ٤٠٠٠ سطحاً صغيراً من رؤية محيطية في كل الاتجاهات ، وهي واقفة ثابتة .

✧ أن أرجل الجرادة يمكن أن تمشي وتتحرك حتى بعد أن تفصل الأرجل عن جسم الجرادة ورأسها .

✧ أن أنثى نجم البحر تضع كل يوم ما يقارب ٢٠٠,٠٠٠,٠٠٠ بيضة

✧ أن جسم الإنسان يحوي على الدهون ما يكفي لسبعة قطع من الصابون .

✧ أن أنثى البعوض تقفز في العام ما يقارب ١٥٠,٠٠٠,٠٠٠ قفزة .

✧ أن هنالك نوعاً من الورود في جزر الهاواي يفتح مصدراً دويماً قوياً . وقد أطلق على هذه الوردة باسم (الشجرة المفرقة النارية ✧ أن ضوء الشمس لا يتخلل مياه البحر أكثر من ٤٠٠ م .

✧ أن الغاز في طبيعته غاز لا رائحة له ، ولكن تضاف إليه هذه الرائحة لدى تصفيته وتخزينه من أجل عامل الأمان والحماية للانتباه إليه .