

# النعاس المفرط ☐ الأسباب والأعراض وطريقة العلاج



الأحد 12 مايو 2024 02:05 م

بحسب المراكز الأمريكية للسيطرة على الأمراض والوقاية منها، فإن الشخص البالغ يحتاج إلى النوم لسبع ساعات أو أكثر خلال الليل ☐ ويشترط أن تكون نوعية النوم جيدة وغير متقطعة ليشعر بالراحة خلال اليوم من دون حاجة إلى قيلولة ليستعيد نشاطه ☐، وفقاً لـ"أخبار الآن" لكن وعلى الرغم من ذلك، يعاني البعض من كثرة النوم خلال النهار أو ما يُعرف أيضاً بالنعاس المفرط، وهي حالة تنتج عن أسباب متعددة تؤثر على الساعة البيولوجية للجسم، فيصبح بحاجة ماسة للنوم خارج الساعات الطبيعية ☐

## أسباب كثرة النوم

يشير موقع Better Health Channel التابع للحكومة الأسترالية إلى أن أسباب كثيرة قد تكمن وراء النعاس المفرط أو كثرة النوم في النهار ☐

من بين هذه الأسباب بحسب الموقع، عدم النوم لساعات كافية، حيث يؤدي العمل المفرط لساعات طويلة إلى ظهور أعراض التعب والنعاس المفرط، بالإضافة إلى العوامل المحيطة، إذ من الممكن أن تتأثر جودة النوم بعدة عوامل مثل شخير الشريك، أو استيقاظ الطفل الرضيع لعدة مرات في الليل، والضجيج الصادر عن الجيران أو المنازل المحيطة، أو حرارة الغرفة، أو حتى النوم على فراش غير مريح ☐ يضاف إلى ذلك أيضاً، العمل بدوامات مختلفة فمن الصعب أن يحصل الشخص على كميات كافية من النوم في حال كان يزاول العمل بدوامات مختلفة، وخصوصاً الدوام الليلي، ما يؤثر على الساعة البيولوجية للجسم ☐ الوضع النفسي، كان أيضاً من بين الأسباب، حيث يمكن للقلق أن يبقي الشخص مستيقظاً لساعات طويلة خلال الليل، مما يجعله عرضة للشعور بالنعاس أثناء النهار، كما أن الاكتئاب أيضاً يهدر طاقة الجسم ويتعبه ☐ ولا عجب أن يكون تناول الأدوية سبباً آخر، إذ يمكن للمهدئات والأدوية المنومة أو أدوية الحساسية التي تحتوي على مضادات الهيستامين أن تتسبب بخلل في النوم، فضلاً عن الحالات المرضية مثل قصور الغدة الدرقية، وارتجاع المريء، والربو الليلي، والأمراض المزمنة ☐ وبطبيعة الحال تؤثر اضطرابات النوم كذلك، مثل حالات توقف التنفس أثناء النوم، ومتلازمة تململ الساقين، وهي حالة عصبية تشعر الشخص بعدم السيطرة على حركة الساقين أثناء النوم، والأرق، والخدار، والمشى أثناء النوم، كلها عوامل تؤثر سلباً على نوعية النوم ☐

## الأعراض التي تشير إلى النعاس المفرط

قد تختلف الأعراض بحسب الحالة والعوامل المسببة لها، غير أنها عادة ما تشمل:

- الشعور بالتعب طيلة الوقت ☐
- الحاجة للنوم أثناء النهار ولو لوقت قصير ☐
- الشعور بالنعاس عند الاستيقاظ من النوم أو القيلولة ☐
- الصعوبة في التفكير واتخاذ القرارات جراء الشعور بعدم الراحة الكاملة ☐
- قصور في الذاكرة وصعوبة في التفكير ☐
- زيادة خطر التعرض للحوادث وخصوصاً حوادث السير ☐

## علاج حالة النعاس المفرط

ولتجنب الوصول إلى هذه الحالة فيمكن للتعديلات البسيطة التي يجريها الشخص على نظام حياته أن يكون لها تأثير كبير على نوعية النوم خلال الليل، مما يساعد في الحدّ من كثرة النوم أو النعاس المفرط أثناء النهار ☐ موقع Better Health Channel يشير أيضاً إلى أن هناك بعض الأمور التي يمكن ان تساعد في ذلك، ومن بينها تجنب التدخين، وشرب الكحول والمشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل وقت النوم، هذا بالإضافة إلى اتباع روتين للاسترخاء لتجنب الشعور بالقلق قبل النوم ☐

ممارسة الرياضة بشكل منتظم والحفاظ على وزن صحي، هي أيضًا من بين الأمور التي تساعد في تجنب حالة النعاس المفرط، فضلًا عن تناول غذاء صحي ومتنوع وعدم الشعور بالحر أو البرودة □  
يضاف إلى ما سبق، الحفاظ على روتين نوم منتظم حتى يعرف الجسم أنه قد حان وقت النوم، ويشمل ذلك لخلود إلى النوم عند الشعور بالنعاس فقط □