



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



النوم القهري

Narcolepsy



هو اضطراب مزمن يؤثر على مناطق الدماغ
المنظمة لدورات النوم واليقظة

ما هي أعراض النوم القيحي؟

نعاس شديد أثناء النهار



قلة جودة النوم بالمساء

شلل النوم

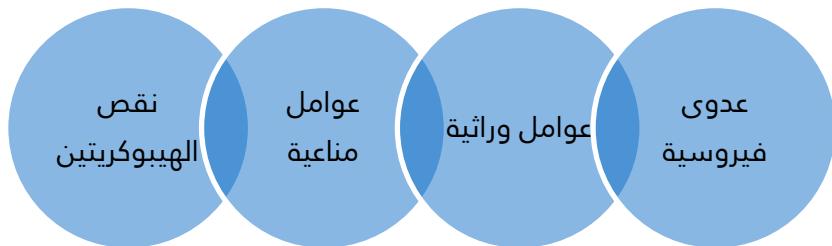
هلوات عند بداية النوم أو
عند الاستيقاظ



بعض الحالات قد يصاحبها
الجمدة : ضعف أو ارتخاء
مفاجئ للعضلات



ما هي أسباب حدوث النوم القهري؟



طرق التشخيص اختبار النوم؟



يحتاج إلى زيارة طبيب متخصص في اضطرابات النوم، ويتم عبر عدة خطوات دقيقة للتأكد من السبب الحقيقي للنعاس الشديد.

فحوصات النوم (دراسة النوم الليلية)



ينام المريض في مركز متخصص بالنوم، ويتم مراقبته أثناء النوم لليلة كاملة

اختبار النعاس أثناء النهار

في اليوم التالي، يتم إجراء اختبار آخر يسمى اختبار الغفوة المتعددة

(MSLT)

يُطلب من المريض أن يحاول النوم في أوقات محددة خلال النهار، لقياس مدى سرعة دخوله في النوم ومرحلة نوم العين السريعة.

ما هو علاج النوم القهري؟



التغييرات السلوكية ونمط الحياة

- اللالتزام بمواعيد نوم واستيقاظ منتظمة.
- تخصيص قيلولات قصيرة خلال النهار لتحسين التركيز.
- تجنب الكافيين والمشروبات المنبهة قبل النوم.
- الابتعاد عن القيادة أو تشغيل الآلات عند الشعور بالنعاس.
- ممارسة نشاط بدني معتدل يومياً.



الدعم النفسي والتوعية

- فهم طبيعة المرض يساعد في التعامل الإيجابي معه.
- يمكن إشراك العائلة والزملاء لزيادة الوعي وتقديم الدعم.
- الانضمام إلى مجموعات دعم مرضى النوم القهري إن وجدت.



العلاج الدوائي

- يهدف إلى تقليل النعاس المفرط وتنظيم النوم، ويُصرف بإشراف الطبيب فقط.
- **المنبهات العصبية:** تساعد على البقاء مستيقظاً أثناء النهار.
- **الأدوية المنظمة للنوم الليلي:** تحسن جودة النوم وتقلل من نوبات فقدان التوتر العضلي.
- **مضادات الاكتئاب:** تستخدم في بعض الحالات لتقليل شلل النوم والهلوسات الليلي.

لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التخصصات الباطنية

HEM3.25.0001768

6