



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



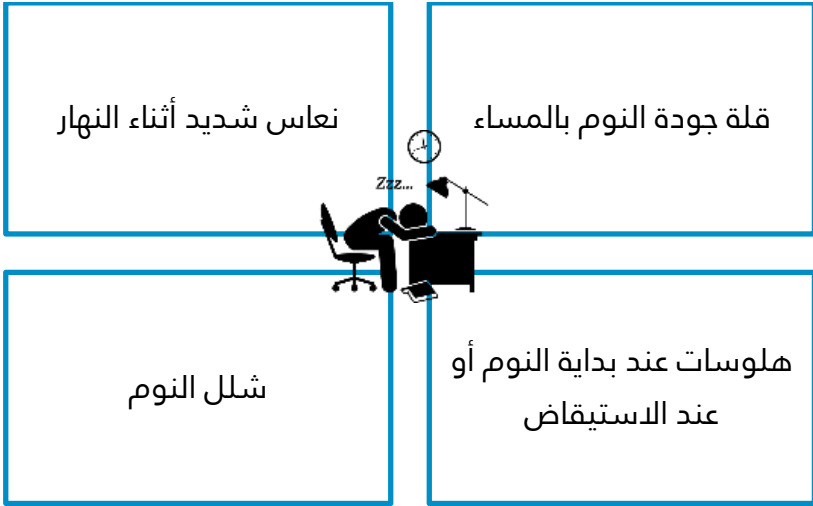
النوم القهري

Narcolepsy



هو اضطراب مزمن يؤثر على مناطق الدماغ
المنظمة لدورات النوم واليقظة

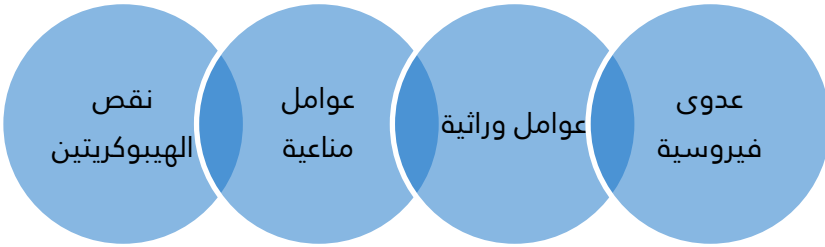
ماهي أعراض النوم القهري؟



بعض الحالات قد يصاحبها
الجمدة : ضعف أو ارتخاء
مفاجئ للعضلات



ماهي أسباب حدوث النوم القهري؟



طرق التشخيص اختبار النوم ؟



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

فحوصات النوم (دراسة النوم الليلية)



ينام المريض في مركز مختص 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

- الالتزام 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 يوميًا.



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 وُجدت



العلاج الدوائي

- يهدف إلى تقليل النعاس المفرط وتنظيم النوم، ويُصرف بإشراف الطبيب فقط .
- **المنبهات العصبية**: تساعد على البقاء مستيقظًا 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 التشخيص الصحي

قسم التخصصات الباطنية