

ولي : 4 نصائح لمنع تدهور علاقة الصائم بـ" النوم" في رمضان

أكد استشاري الأمراض الصدرية وطب النوم مدير مركز طب وبحوث النوم بمستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة

البروفيسور سراج عمر ولي، أن من التغيرات الكبيرة التي تحدث في رمضان تغير دورة وطبيعة النوم بشكل كبير لدى الصائمين ، فتتأثر فيسيولوجية النوم خلال الصيام بعوامل عدة مثل تغير نمط ومواعيد ونوعية الأكل الفجائية من النهار إلى الليل مثلا قد ينتج عنها زيادة عمليات إنتاج الطاقة "الأيض" خلال الليل؛ ما قد يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم خلال الليل وبالتالي يؤدي إلى زيادة النشاط وعدم الشعور بالنعاس خلال الليل او الحاجة الى النوم.

وتابع : كما يتسبب اضطراب ساعات النوم والسهر واختلاف مواعيد الطعام ونوعيته وكميته إلى حدوث ارتجاع حموضة المعدة، واضطراب الهضم ، ويؤثر السهر والاستيقاظ متأخراً إلى قلة التركيز والشعور بالوهن وتقلب المزاج واضطراب الساعة البيولوجية وزيادة الوزن وإرهاق البشرة وظهور علامات التعب عليها، كما تصاب بالتجاعيد والبثور، بسبب السهر وعدم انتظام النوم ، وباجتماع هذه العوامل وغيرها يتأثر نمط النوم الطبيعي لدى الصائمين، وهو ما يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للصائم وبالتالي تتغير الساعة البيولوجية تبعاً لهذه التغيرات ، وهو ما ينتج عنه اضطراب نظام النوم، واختلال جودته والشعور بالنعاس في ساعات النهار وقلة التركيز والشعور بالغضب والتوتر.

وأضاف " ولي": الصوم في حد ذاته لا يؤثر في جودة النوم ولا يسبب زيادة النعاس ونقص التركيز خلال النهار، وأن التغيرات التي تحدث في النوم خلال شهر رمضان قد يكون مردّها إلى تغير نمط روتين الحياة خلال شهر رمضان ، ومهما كان السبب الذي يؤدي إلى عدم انتظام النوم، فالنتائج واحدة، وهي الشعور بالكسل والنعاس خلال النهار والإحساس بالتعب والإرهاق، حتى دون بذل مجهود يذكر.

وقال إن الحفاظ على نمط نوم صحي خلال رمضان يساعد على التقليل من الآثار السلبية المترتبة عن قلة النوم، فبالإضافة الى الارشادات المتبعة للحصول على نوم صحي وكاف في سائر شهور السنة كتجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين قبل موعد النوم بما لا يقل عن أربع ساعات وتجنب ممارسة الرياضة و الأنشطة البدنية الشاقة والامتناع عن التدخين قبل موعد النوم والعمل على تنظيم بيئة النوم من خلال فراش نظيف ومريح وأجواء هادئة.

ويوجه البروفيسور ولي 4 نصائح خاصة بشهر رمضان وهي:

□ التخطيط لشهر رمضان بشكل جيد و صحيح للاستفادة منها قدر الإمكان في التعب والطاعة و في الوقت نفسه إعطاء الجسم وقتاً كافياً للراحة والنوم.

□ المحافظة على نظام اليوم العادي خلال الصيام قدر الامكان، فاستمرار الصائم على النوم بالليل والاستيقاظ بالنهار، يحقق المطلوب بأن يكون صائماً أثناء فترة نشاطه.

□ إذا كان الفرد يشعر بالنعاس أو التعب ولكن الوقت غير مناسب للاستغراق في النوم، يمكن أخذ قيلولة لمدة 20 - 30 دقيقة تقريباً لاستعادة النشاط والحيوية.

□ الحرص على تناول أطعمة خفيفة على الإفطار والسحور حتى يكون الشخص في قمة نشاطه وحيويته لأداء عبادته و عامل إيجابياً في نومه ، مع التذكر بأن الصيام من أحب الأعمال إلى الله ، حيث خص له باباً من أبواب الجنة يسمى باب الريان و تكفل بنفسه سبحانه بمكافأة الصائمين ، عن أبي هريرة - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قال : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (قَالَ اللَّهُ : كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّيَّامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ) .