

فريق طبي بمركز طب وبحوث النوم يؤكد: الصوم لا يؤثر على جودة النوم وهذه العوامل وراء النشاط وعدم النعاس ليلاً

كشف فريق طبي بمركز طب وبحوث النوم بجامعة الملك عبدالعزيز بجدة ، أن من التغيرات الكبيرة التي تحدث في رمضان تغير دورة وطبيعة النوم بشكل كبير لدى الصائمين ، إذ تتأثر فيسيولوجية النوم خلال الصيام بعوامل عدة مثل تغير نمط ومواعيد ونوعية الأكل الفجائية من النهار إلى الليل والتي قد ينتج عنها زيادة عمليات إنتاج الطاقة "الأيض" خلال الليل؛ مما قد يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم خلال الليل وبالتالي إلى زيادة النشاط وعدم الشعور بالنعاس خلال الليل أو الحاجة إلى النوم.

اضطراب ساعات النوم

وأوضح الفريق الطبي الذي تكون من كل من الدكتور فارس الحجيلي نائب مدير المركز واستشاري طب النوم ، الدكتورة رانيا الشمراني استشارية طب النوم بالمركز ، والدكتور عبداً دين باحث في طب النوم ، أن اضطراب ساعات النوم والسهر واختلاف مواعيد الطعام ونوعيته وكميته يتسبب في حدوث ارتجاع حموضة المعدة، واضطراب الهضم ، كما يؤثر 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.

تغير الساعة البيولوجية

وأضاف الفريق الطبي، أن كل هذه العوامل مجتمعة وغيرها تؤثر على نمط النوم الطبيعي لدى الصائمين، وهو ما يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية للصائم ، كما أن تغير الساعة البيولوجية تبعاً لهذه التغيرات ينتج عنه اضطراب نظام النوم، واختلال جودته والشعور بالنعاس في ساعات النهار وقلة التركيز والشعور بالغضب والتوتر.

نقص التركيز نهائياً

وأكد الفريق الطبي أن الصوم في حد ذاته لا يؤثر على جودة النوم ولا يسبب زيادة النعاس ونقص التركيز خلال النهار، ولكن 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. ولذلك فالحفاظ 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 ،و تنظيم بيئة النوم من خلال فراش نظيف ومريح وأجواء هادئة.

نصائح لمواجهة المتاعب

ووجه الفريق الطبي بعض النصائح الخاصة بشهر رمضان وهي :

التخطيط لشهر رمضان بشكل جيد و صحيح للإستفادة منه قدر الإمكان في التعبد والطاعة وفي الوقت نفسه إعطاء الجسم وقتا كافيا للراحة و النوم ، المحافظة على نظام اليوم العادي خلال الصيام قدر الامكان، فاستمرار الصائم على النوم بالليل والاستيقاظ بالنهار، يحقق المطلوب بأن يكون صائماً أثناء فترة نشاطه

، في حالة الشعور بالنعاس أو التعب ولكن الوقت غير مناسب للاستغراق في النوم، يجب أخذ قيلولة لمدة 20 - 30 دقيقة تقريبا لاستعادة النشاط والحيوية ،

الحرص على تناول أطعمة خفيفة على الإفطار و السحور حتى يكون الفرد في قمة نشاطه وحيويته لأداء عباداته وعاملا إيجابيا في النوم، مع التأكيد على أن

الصيام من أحب الأعمال إلى الله حيث خص له باب من أبواب الجنة يسمى باب الريان و تكفل بنفسه سبحانه بمكافأة الصائمين ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (قال الله: كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به) ، جعلنا الله وإياكم من المقبولين فيه وأعاننا على صيامه وقيامه أنه سميع مجيب الدعاء.