

غداً الأحد .. لقاء مباشر يكشف أسرار "النوم" وأهميته في رمضان

تحت شعار "توازن النوم من أجل الصحة العامة" وتزامناً مع اليوم العالمي للنوم دعا مركز طب وبحوث النوم بالتعاون مع وحدة خدمة المجتمع بمستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة إلى المشاركة في اللقاء المباشر الذي يتناول أهمية التوازن بين النوم واليقظة وتأثيره على الصحة العامة ، وذلك غداً الأحد السابع عشر من مارس 2024 ، من الساعة (11-12) مساءً ، إذ يتحدث في اللقاء كل من البروفيسور سراج عمر ولي استشاري أمراض الصدر وطب النوم - جامعة الملك عبد العزيز ، الدكتورة رنيا الشمراني استشاري وطب النوم للأطفال - جامعة الملك عبد العزيز ، الدكتور وائل العمودي استشاري طب النوم - جامعة الملك عبد العزيز - رابع.

وأوضح مدير مركز طب وبحوث النوم بمستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة البروفيسور سراج ولي، أن اللقاء يتناول العديد من المحاور المرتبطة بأهمية النوم ، وجوانب النوم في رمضان ، والصوم ونعاس النهار ، نوم الأطفال والإلكترونيات ، انعكاسات الحرمان من النوم ، تأثير الكافيين على النوم ، والأرق ، وتلملل الساقين ، النوم القهري ، وغير ذلك.

وقال إن تخصيص يوم توعوي عالمي للنوم دلالة على أهميته على صحة الإنسان، إذ إن الفرد لا يستطيع القيام بأي مهمات إذا لم يحصل جسده على الراحة والنوم.

وقال: خلال فترة النوم تتم عمليات حيوية داخل الجسم من شأنها تنظيم الإيقاع اليومي للفرد وآلية إفراز الهرمونات وغير ذلك من العمليات التي تعزز عمل الإنسان وقدرته في الإنتاجية.

وأضاف: الحرمان من النوم يؤثر على نوعية الأداء الوظيفي، وذلك بالتأثير على الوظائف العقلية، مثل: الذاكرة، والقدرة العقلية، والمهارات الحركية، وتقلبات المزاج، بينما النوم الصحي ينظم وظائف الجسم المختلفة، مثل درجة الحرارة، ووقت الاستيقاظ والنعاس، والجوع، وكذلك إفراز معظم الهرمونات على مدار 24 ساعة، فالنوم يعتبر بمثابة الغذاء الذي يحتاج إليه الدماغ والجسد، بينما السهر وسوء النوم يدفعان الجسد إلى أن يتفاعل -عن طريق هرموناته- بشكل غير مستقر وغير متوقع.

وتابع أن النوم الصحي هو الذي يضمن إفراز هرمون "الميلاتونين" بشكل صحيح ليلاً، فالهرمون موجود بشكل طبيعي في الجسم، وينتج من الغدة الصنوبرية في الدماغ، ويلعب دوراً مهماً في تنظيم دورة النوم لدى الإنسان.

واختتم حديثه قائلاً: مزاولة تمارين الاسترخاء قبل النوم تساعد في الحصول على نوم هادئ، ففي بداية النوم ينتقل الإنسان تدريجياً من حالة اليقظة التامة إلى حالة النوم، وتسمى هذه الفترة الانتقالية بين اليقظة والنوم بفترة النعاس التي تتفاوت مدتها من شخص لآخر ومن ليلة لأخرى، وغالبا ما يتخللها

العديد من الأفكار والخواطر المتفرقة ، في حين تسكن فيه حركة الجسم وتبدأ العضلات في الارتخاء ويعقب فترة النعاس هذه حالة النوم الفعلية.