

اضطراب النوم لدى كبار السن.. إليك كيفية علاجه



عدم النوم المريح بالليل يجعل الإنسان مجهداً وضعيف التركيز، وكلما تقدم السن قد يزداد الأمر سوءاً، ففي مرحلة الشيخوخة يصبح الوصول لمرحلة النوم بعمق لفترة طويلة ليلاً أمراً صعباً، وهو ما يبحث له الكثيرون عن علاج. ويُسبب اضطراب النوم لدى كبار السن العديد من الأمراض اللاحقة في حال استمر لمدد طويلة دون أن يتم تداركه؛ حيث إن النوم المنتظم والجيد يُعتبر عاملاً مهماً من أجل الحفاظ على الصحة العامة للإنسان.

الطبي المتخصص، فإنه «يتعين على كبار السن Happiest Health» وبحسب تقرير نشره موقع «هابييست هيلث (NREM) التعامل مع نمط النوم المضطرب بسبب انخفاض النوم العميق في مرحلة حركة العين غير السريعة الناجمة عن خمول الدماغ، حيث تتناقص حركة العين غير السريعة بنسبة 2% كل عشر سنوات».

وأشار أطباء إلى أن «الأمر ظاهرة فسيولوجية طبيعية، ولا يوجد ما يدعو للقلق»، خاصة أن نقص الميلاتونين يحدث مع التقدم في العمر مع انخفاض مستويات هذا الهرمون.

كما يمكن للعوامل الخارجية أيضاً أن تسبب اضطراباً في روتين النوم، أو ما يعرف باضطراب إيقاع الساعة البيولوجية، فمع التقدم في السن، ينام الناس بشكل خفيف، مما يجعلهم حساسين للبيئة. وإذا تعرضوا للضوضاء أثناء النوم، فسيشعرون على الفور بالانزعاج، ما يجعلهم يستيقظون ويواجهون صعوبة في النوم مرة أخرى.

من جانبه، أوضح استشاري طب الشيخوخة وطبيب القلب الوقائي في مومباي لينى دا كوستا، أن سبب الأرق لدى كبار السن يعود إلى عدد كبير من الحالات الطبية، قائلاً: «إن الأرق يجعلهم إما يبقون مستيقظين طوال الليل أو ينامون بشكل مفرط أثناء النهار، إنه يعكر مزاجهم، ما يجعلهم يشعرون بالإرهاق والخمول». كما أشار إلى أن انقطاع التنفس أثناء النوم بسبب انسداد مجرى الهواء، يمكن أيضاً أن يؤدي إلى الاختناق أو السعال وبالتالي النوم المتقطع.

ولفت الأطباء أيضاً إلى أن مشاكل صحة الأمعاء تؤدي إلى اضطرابات في النوم ليلاً؛ حيث يمكن أن يسبب مرض عدم الراحة أثناء النوم، «لأن تراخي المنطقة السفلية من المريء سوف يسبب ارتجاع (GERD) الجزر المعدي المريئي الحمض، مما يؤدي إلى حرقة المعدة».

أيضاً سلس البول عند النساء وتضخم البروستاتا عند الرجال من الأسباب التي تعكر صفو النوم لدى كبار السن؛ حيث يمكن أن تكون سبباً للأرق بسبب أنها تجعلهم يستيقظون من نومهم للتبول. هذا بالإضافة إلى أن استخدام الهواتف الذكية ومشاهدة العروض أو الأفلام على الشاشة قبل النوم يؤثر أيضاً على النوم لدى كبار السن؛ لأنها تزعج الغدة الصنوبرية، وهذا يؤثر بشكل أكبر على إنتاج الميلاتونين، ويؤثر على تنظيم إيقاع الساعة البيولوجية.

لذا يجب على كبار السن الابتعاد عن استخدام الأجهزة لمدة ساعة ونصف الساعة على الأقل قبل وقت النوم. كما أن ممارسة التمارين الرياضية بشكل روتيني يمكن أن تعزز مستويات الإندورفين في الجسم، وهو ما يوفر نوماً عميقاً للشخص.