

اضطرابات النوم

أنواعها.... أعراضها.... أسبابها.... طرق علاجها

تأليف

الدكتور سراج عمر ولي
استشاري أمراض الصدر وطب النوم
مستشفى الملك خالد للحرس الوطني بجدة

التحقيق: اللغوي

الشيخ فوزي محمد طاهر
مدرس التربية الإسلامية بدار الأبناء بجدة

الإهداء

- إلى من لهم الفضل بعد الله سبحانه و تعالى في تأويبي و تعليمي : والديّ الكريمين
- إلى رفيقة الدرب و شريكة الحياة : زوجتي
- إلى أبنائي و بناتي : سارة ، مها ، عمر، وحمزة.

Dr. Siraj Omar Wali

المحتويات

المقدمة

الفصل الأول

- آداب النوم و أحكامه في ضوء الكتاب والسنة

الفصل الثاني

- النوم: تعريفه / مدته / أنواعه

الفصل الثالث

- النوم والتقدم في العمر

الفصل الرابع

- النوم عند الأطفال

الفصل الخامس

- الإيقاع اليومي

الفصل السادس

- الأرق

الفصل السابع

- الباراسومينا (السلوكيات المرتبطة بالنوم)

الفصل الثامن

- النوم المفرط

الفصل التاسع

- متلازمة الأرجل غير المستقرة واضطرابات حركة الأطراف الدورية

الفصل العاشر

- نوبات النوم

الفصل الحادي عشر

- أمراض التنفس المصاحبة للنوم

✓ الشخير

✓ انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم

✓ انقطاع التنفس المركزي أثناء النوم

الفصل الثاني عشر

- إرشادات النوم الصحي

المقدمة

الحمد لله الذي لا تأخذه سنة و لا نوم القائل في كتابه المبين {{ وجعلنا نومكم سباتاً }} وقال أيضاً {{وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً}}، والصلاة والسلام على إمام المتقين وسيد الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه ومن والاه وأتبعه بإحسان إلى يوم الدين وبعد

ان في النوم و اليقظة آيات من آيات الله العظيمة و نعم من نعمه الجليلة الدالة على توحيده وقدرته عز و جل. فالنوم نعمة حباننا الله سبحانه وتعالى بها. ففيها يتنعم المرء بالراحة فيستعيد البدن حيويته ويتجدد نشاطه. وهي كغيرها من نعم المولى جلّت قدرته لا يدرك المرء أهميتها إلا إذا حرم منها ولو ليلة واحدة. ولقد دفعني شغفي بهذا التخصص الطبي الدقيق الجديد " طب النوم "، وافتقار المثقف العربي لمصادر مبسطه يستقى منها ما يحتاج لمعرفة عن النوم واضطراباته التي قد تعترضه في حياته اليومية ، بالإضافة إلى عدم اهتمام السواد الأعظم من زملاء المهنة بهذا التخصص الهام ، دفعني كل ذلك إلى القيام بكتابة هذا الكتاب عن " اضطرابات النوم ".

ولقد قسمت الكتاب إلى اثني عشر فصلاً. و خصصت الفصل الأول منه لسرد آداب النوم و أحكامه في ضوء الكتاب والسنة مستعيناً بعد الله سبحانه وتعالى بكتاب الشيخ عبدالله بن جارالله بن إبراهيم آل جار الله (رحمه الله) " تذكير القوم بآداب النوم". وأما جل الكتاب فقد أوقفته للحديث عن الأنواع الشائعة والمهمة من "اضطرابات النوم"، وركّزت على سرد وصف شامل لأعراضها. أسباب الإصابة بها. و طرق علاجها. ولقد حرصت عند كتابة هذا الكتاب أن يكون أسلوبه مبسطاً جداً وخالياً من المصطلحات الطبية المعقدة قدر الإمكان بحيث يسهل على القارئ الكريم والذي ليست له أي خلفية طبية الإطلاع عليه والاستفادة منه.

و جدر الإشارة هنا إلى أنه لا ينبغي لمن يطّلع هذا الكتاب استخدامه في تشخيص أو علاج ما قد يلزم به (لا سمح الله) من اضطراب في النوم. فهو بطبيعة الحال لا يغني عن استشارة الطبيب على الإطلاق. و علي المريض عدم التردد في اللجوء إلى طبيب العائلة أو أخصائي أمراض النوم إذا لزم الأمر حيث التشخيص السليم والعلاج النافع.

وفي الختام أرجو من الله العلي القدير أن أكون قد وفقت في إخراج هذا العمل المتواضع على أكمل وجه وإن ينتفع به كل من يطلع عليه إنه ولي ذلك والقادر عليه .

الدكتور سراج عمر ولي