نمط الحياة
الصحيه

النوم الصحي

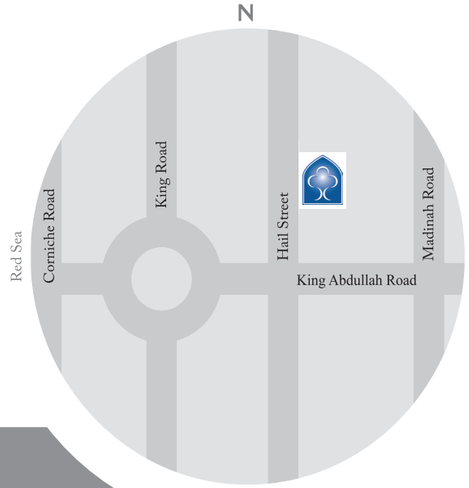
المركز الطبي الدولي
International Medical Center

HEALTHY
LIFESTYLE

Healthy Sleep

المركز الطبي الدولي
International Medical Center

This brochure was issued by the International Medical Center Awareness and Health Education program.



www.imc.med.sa

P.O. Box 2172 Jeddah 21451, Saudi Arabia
Tel: +966 920027778 Fax: +966 12 6509001

صدرت هذه المطوية ضمن برنامج المركز الطبي الدولي للتوعية والتثقيف الصحي

www.imc.med.sa

ص.ب. ٢١٧٢ جدة ٢١٤٥١ المملكة العربية السعودية
هاتف: ٩٢٠٠٢٧٧٧٨ ٩٦٦+ فاكس: ٦٥٠٩٠٠١ ١٢ ٩٦٦+

يعتقد أن النوم هو الوقت الذي يتوقف فيه الدماغ والجسم عن جميع الوظائف. ولكن أثبتت الدراسات خلال العقود الماضية أنه خلال النوم يمر الجسم بمراحل ودورات عديدة ومتتالية.

ماهو النوم الصحي؟

هو النوم الذي لا يعتمد فقط على عدد الساعات. بل يعتمد على مدى جودة النوم وعدد دورات النوم الكاملة التي يحظى بها الإنسان خلال فترة نومه.

ينقسم النوم إلى نوعين:

١. نوم حركة العين غير السريعه والذي يتكون من ٣ مراحل:

- المرحلة الأولى: تتميز بنوم خفيف يستطيع الشخص الاستيقاظ منه بسهولة. وتكون عضلات الجسم مرتخية وحركة العين فيها بطيئة جداً. حيث تستمر هذه المرحلة لأقل من ١٠ دقائق.
- المرحلة الثانية: تتوقف فيها حركة العين تماما. وتصبح الأشارات العصبية من الدماغ ضعيفه. حيث تمتد هذه المرحلة من ١٠ إلى ٢٥ دقيقة.
- المرحلة الثالثة: تتميز بالنوم العميق. ويصعب استيقاظ الشخص خلالها. حيث تكون الإشارات العصبية في الدماغ كبيرة ولكن بطيئة. كما تنخفض سرعة نبضات القلب والتنفس. تمتد هذه المرحلة من ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة.

In the past, it was thought that during sleeping all body organs stop functioning and goes to silent mode. However studies upon the past several decades showed that human body goes into many cycles and stages during sleep.

What is healthy sleep?

It is the sleep that does not depend on the number of sleeping hours; however it counts on the quality of the sleep and number of sleep cycles a person gets.

Sleep is divided into two types:

1. Non rapid eye movement:

   It is divided into 3 stages as following:

   First stage: it includes light sleep as the person can be awake easily. Body muscles are relaxed. Eye movement is slow. It lasts less than 10 minutes.

   Second stage: eye movements stop. Neuro-signals from the brain become weak. It lasts from 10 to 25 minutes.

   Third stage: it includes deep sleep. A person hardly can wake up. Neuro-signals from the brain are big but slow. Heart rate and respiratory rate slows down too. Last from 20 to 40 minutes.

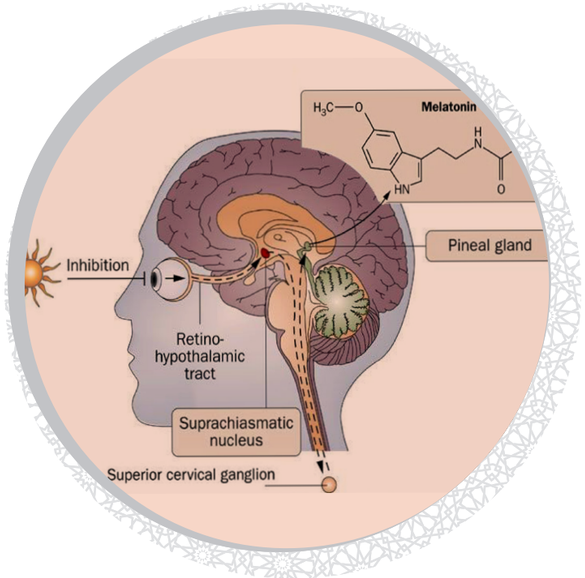
2. Rapid eye movement sleep:
   - Silent sleep.
   - Eye movement is fast.
   - Irregular heart rate and respiratory rate.
   - Dreaming happens.
   - Body muscles are very relaxed.
   - This stage follows the non rapid eye movement and lasts from 60 to 90 minutes.

Sleep cycle starts with non rapid eye movement with its 3 stages, then a person enters the rapid eye movement sleep and two stages together last from 90 to 120 minutes. Then the cycle starts again throughout the sleeping.

When the rapid eye movement stage is disturbed in a night, it last longer in the following night as the body tries to substitute.

What makes us sleep?

The melatonin hormone that is secreted from the brain is the responsible for inducing sleep. During day time, it is present in very small amount. However, by sunset, its secretion is increased and a person starts to feel sleepy.



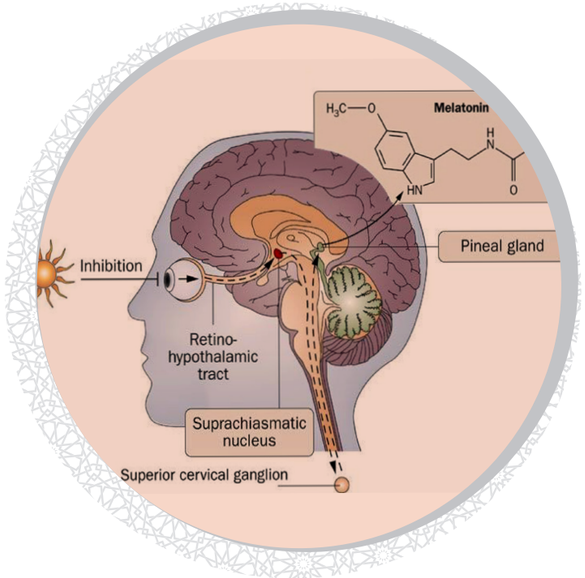
٢. نوم ذو حركة العين السريعة:
   - يتميز النوم خلالها بانه عميق.
   - تتحرك العين بسرعه كبيره.
   - يصبح التنفس ونبض القلب وضغط الدم غير منتظمين.
   - تحدث الاحلام في هذة المرحلة.
   - عضلات الجسم مرتخية تماما.
   - يحدث بعد مرحلة النوم ذو حركة العين الغير سريعه وتستمر هذه المرحلة من ٦٠ الى ٩٠ دقيقة.

يبدأ النوم بمرحلة حركة العين غير السريعه بمراحلها الثلاثة ثم يدخل الشخص في مرحلة النوم ذو حركة العين السريعه. تمتد مدة النوم للدورة الواحدة في المرحلتين معاً من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة. تتناوب المرحلتين باستمرار خلال فترة النوم.

عندما تختل مرحلة النوم ذو حركة العين السريعه في الليلة الواحدة فإن مدتها تصبح أطول في الليالي القادمة حتى يقوم الجسم بالتعويض.

ما الذي يجعل الإنسان ينام؟

يعتبر هرمون الميلاتونين الذي يفرز من الدماغ المسؤول الأول عن النوم. فهو يفرز خلال النهار بكمية ضئيلة جداً بينما يبدأ إفرازه بكمية كبيرة مع وقت الغروب وحلول الظلام فيبداء الإنسان الشعور بالنعاس.



ماهو تاثير النوم الصحي على جسم الانسان؟

- تقوية الذاكرة وقدرات التعلم.
- تحسين أداء الجهاز القلبي والتنفسي بتوفير الراحة لهم خلال فترة النوم.
- تحسين إفراز الهرمونات خاصة هرمون النمو.
- ينظم استهلاك الجسم للطاقة.
- تحسين المزاج وزيادة الإيجابية.

ماهو تأثير النوم غير الصحي على جسم الإنسان؟

- يضعف قدرة الإنسان على التفكير والتركيز.
- المزاج السيء والمشاعر السلبية.
- الشعور بالتوتر العام.
- ارتفاع في ضغط الدم.
- زيادة خطورة الإصابة بأمراض القلب.
- ارتفاع في احتمالية زيادة الوزن.

What are the effects of the healthy sleep on our bodies?

- Improves memory and learning abilities.
- Enhances the performance of the cardiac and respiratory system by providing them with rest during sleep time.
- Improves hormones secretion especially growth hormone.
- Manages energy consumption by the body.
- Mood improvement and increases positivity.

What are the effects of unhealthy sleep on our bodies?

- Decreases the thinking and concentrating ability.
- Bad mood and negative feelings.
- Irritability.
- Increased blood pressure.
- Increased risk of cardiac diseases.
- Increased weight gain.

How to get healthy sleep?

1) Adults need at least 7 to 8 hours of night sleep every day.
2) Try to get a good quality sleep along with good sleeping hours.
3) Getting full cycle sleep with its all stages without interruptions which lasts from 90 to 120 minutes, then the cycles repeats over.
4) Try not to wake up during the deep sleep as it causes sleep interruption, irritability and bad mood for the rest of the day.
5) Sleep in a quiet, comfortable environment.
6) Minimize the use of mobiles, computers, TV before sleep.
7) The darker the room, the more melatonin hormone secretion.
8) Go to bed at the same time every night.
9) Getting day nap if needed before 3 pm, ideally it should last from 20 minutes to a maximum of 1 hour.
10) Exercising and sport helps in having good sleep but do not exercise before bed time directly.
11) Avoid heavy meals before bed time.
12) Avoid coffee, tea, and energy drinks before bed time.
13) Try relaxing and meditation before sleeping.

كيف نحصل على نوم صحي؟

١) مدة النوم المثالية للبالغين هي من ٧ إلى ٨ ساعات في الليل يومياً.
٢) الاهتمام بجودة النوم وليس عدد ساعات النوم فقط.
٣) التخطيط لوقت النوم والاستيقاظ وضعاً بعين الاعتبار الحصول على مرحلتي النوم بدوراته الكاملة المتواصلة بدون انقطاع والتي تمتد من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة. ثم مرحلتين كاملتين وهكذا بالتوالي.
٤) الحرص على عدم الاستيقاظ خلال دورة النوم العميق مما يؤدي إلى اضطراب النوم وصعوبة التركيز وسوء المزاج لبقية اليوم.
٥) الحرص على النوم في بيئة هادئة ومريحة.
٦) إبعاد مصادر الإزعاج قبل وخلال النوم مثل التلفاز والإضاءة القوية وجهاز الكمبيوتر أو الهاتف.
٧) إخفات الإضاءه أثناء الليل فكلما ازداد الظلام كلما ازداد إفراز هرمون النوم الميلاتونين.
٨) المحافظة على جدول ومواعيد ثابته للنوم قدر الإمكان.
٩) أخذ قيلولة خلال النهار قبل الساعه ٣ مساءً بحيث لا تتجاوز مدة القيلولة ساعه واحدة فقط.
١٠) ممارسة الرياضة خلال اليوم لكن ليس قبل موعد النوم.
١١) الابتعاد عن الوجبات الدسمة قبل موعد النوم.
١٢) الابتعاد عن المنبهات ومشروبات الطاقة قبل موعد النوم بساعات.
١٣) الاسترخاء وتصفية الذهن قبل النوم والابتعاد عن الأفكار السلبية.