

فرط النوم (النعاس)
HYPERSOMNIA

فرط النوم (النعاس) HYPERSONNIA

يعتقد العديد من عامة الناس بل وحتى بعض الأطباء أنه إذا كُنت كثير النعاس فعليك ببساطة أن تعطى نفسك مزيد من الوقت للنوم . ونظراً لهذا الاعتقاد الشائع ، والذي عادة ما يكون خاطئاً ، فإن المرضى نادراً ما يشكون للطبيب من النعاس المفرط أثناء النهار. أن العديد من المصابين بالنعاس المفرط يعانون في الواقع من اضطراب عضوي غالباً ما يكون قابلاً للعلاج ولكن ليس بمجرد زيادة ساعات النوم.

وبالرغم من أن النعاس المزمن عادة ما يرتبط بالإرهاق والخمول إلا إن العكس غير صحيح. أي إن كثيراً من المرضى الذين يشكون من الإعياء والإرهاق الشديدين لا يشكون من كثرة النعاس بل على العكس فإن كثيراً منهم يشكون من الأرق.

وعادة ما تظهر حالة النعاس الطفيف عندما يكون الشخص في وضع غير نشط مثل القراءة أو مشاهدة التلفاز. و لكن تعتبر كثرة النعاس حالة مرضيه ودليل على وجود خلل في النوم عندما يحدث، رغم زيادة ساعات النوم ليلاً، في الأوقات غير المناسبة وغير المرغوبة وأمثلة ذلك النعاس أثناء أداء العمل أو خلال بعض الأنشطة الاجتماعية أو قيادة السيارة.

وعندما تشير أعراض المريض إلى وجود إفراط في النعاس أثناء النهار فإن الخطوة التالية هي تحويله إلى أخصائي اضطرابات النوم لكي يقوم بدوره بإجراء الفحوصات اللازمة للوصول إلى التشخيص وبالتالي العلاج الصحيح.

ويعد فرط النوم خطراً يهدد حياة الفرد بل والمجتمع أيضاً. ويتجلى هذا الخطر في عدم القدرة على مقاومة النعاس عند قيادة السيارة مثلاً أو عند القيام بأي عمل يتطلب الدقة واليقظة كتشغيل المحركات أو الأجهزة الدقيقة. ويتوجب على الطبيب إبلاغ السلطات عن حالة المريض (حسب القوانين المتبعة) لمنعه من قيادة السيارة أو القيام بأي نشاط أو عمل خطير يستدعي غاية التركيز واليقظة.

إن عمل برنامج للنوم واليقظة وتعاون الزوج والأصدقاء المقربين والأهل عادة ما يساعد المريض على التعايش مع فرط النوم ومحاولة التخفيف من شدته و إعادة الثقة بالنفس. ومن الملاحظ أن المرضى عادة ما ينكرون أو يقللون من حدة أعراضهم وقد يكون ذلك لحماية أنفسهم من

السخرية. وقد تم حديثاً استخدام مقياساً لتقييم درجة الشعور بالنعاس والميول للنوم ويسمى مقياس إيبورث للنعاس (Epworth Sleepiness Scale) .
ويمكنك تقييم درجة شعورك بالنعاس وتحديد ما إذا كنت تحتاج لزيارة الطبيب أم لا باستخدام هذا المقياس كما سيتبين فيما يلي.

مقياس إيبورث للنعاس (Epworth Sleepiness Scale) لتحديد شدة النعاس أثناء النهار:

ما هو احتمال شعورك بالنعاس وليس مجرد الإجهاد في الأوضاع التالية ؟ استخدم القياس التالي في اختيار الإجابة الأكثر دقة لكل وضع.

• لا يحدث أبداً	صفر
• يحدث أحياناً	١
• يحدث بصورة متكررة	٢
• يحدث بصورة مألوفة	٣

- ١ - الجلوس والقراءة _____
- ٢ - مشاهدة التلفاز _____
- ٣ - في الأماكن العامة مثل المسارح أو الاجتماعات _____
- ٤ - كمسافر في رحلة بالسيارة لمدة ساعة _____
- ٥ - أثناء الاستلقاء والخلود للراحة _____
- ٦ - أثناء الجلوس والتحدث مع شخص _____
- ٧ - الجلوس بعد الغداء _____
- ٨ - عند قيادة السيارة والتوقف في إشارة المرور _____

هذا المقياس يقوم بتحديد متوسط معدل الميول للنوم خلال النهار. وهو يغطي العديد من الأوضاع (السلبية و النشطة) كما يغطي احتمالات واسعة للشعور بالنعاس تتراوح من النادر إلى المعتاد.

هذا وقد اتضحت مصداقية هذا المقياس عندما قُورن بالمعلومات التي قدمت من قبل أهل المرضى. وقد يحيد هذا المقياس عن الدقة بالنسبة لبعض المرضى لأن الأوضاع المحددة فيه قد لا تنطبق عليهم.

واليك التفسير التطبيقي لما تدل عليه النتيجة الإجمالية لاحتمالات حدوث النعاس حسب مقياس إيبورث.

الدرجة	التشخيص الإكلينيكي
أقل من (٤) درجات	أرق
٤ - ٨ درجات	نعاس عادي طبيعي
٩ - ١٠ درجة	حد فاصل بين النعاس الطبيعي والمفرط
١١ - ١٥ درجة	نعاس مفرط متوسط الشدة
١٦ - ٢٠ درجة	نعاس مفرط شديد
٢١ - ٢٤ درجة	نعاس مفرط شديد جداً

وبالرغم من أن تسجيل أكثر من ١٠ درجات يعتبر دليلاً على وجود نعاس مفرط، غير أن بعض الأصحاء قد يتجاوزوا هذا الحد. ولكن إذا وصلت الدرجة المسجلة إلى ١٦ أو أكثر فينصح بزيارة طبيب الأسرة أو أخصائي النوم في اقرب وقت.

وتتضمن أسباب النعاس المفرط أثناء النهار ما يلي:

- ١ - طول فترة النوم كظاهرة طبيعية عند بعض الأشخاص.
- ٢ - متلازمة النوم المتأخر.
- ٣ - انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم.
- ٤ - انقطاع التنفس المركزي أثناء النوم.
- ٥ - نوبات النوم.
- ٦ - حركة الأطراف الدورية.

٧ - النعاس التلقائي المفرط.

٨ - الحرمان من النوم.

٩ - النعاس المفرط الدوري.

النعاس التلقائي المفرط

Idiopathic Hypersomnolence

يشعر هؤلاء المرضى بحاجة شبه مستمرة للنوم ولكنهم يستطيعون مقاومته عند الحاجة. وقد يستمر النوم التلقائي لمدة (١٢ - ٢٠) ساعة متواصلة إذا لم يتم إيقاظ المريض. ولا يعقب فترات النوم و الغفوات أي نشاط أو حيوية عند الاستيقاظ. كما يعاني المريض من صعوبة كبيرة في الاستيقاظ ويمكنه النوم بغض النظر عن ما يوجد حوله من ضجيج. وحتى بعد الإفاقة عادة ما يظل مرتبكاً وغير قادراً على التركيز.

ويعد هذا الاضطراب الغير مفهوم جيداً حالة مزمنة تبدأ خلال نهاية العقد الثاني أو بداية العقد الثالث من العمر. ويمكن تمييزه عن مرض نوبات النوم بعدم وجود النعاس الذي لا يقاوم وغياب الأعراض الإضافية لنوبات النوم. وعادة ما يستجيب المريض للعقاقير المنبهة للجهاز العصبي المركزي. وقد تكون هناك أسباب وراثية لهذا المرض، فقد أثبتت الدراسات الأسرية أن المرضى عادة ما يذكرون أن بعض أقاربهم مصابون بنفس المرض. وتجدر الإشارة هنا إلى أن الكثير لا يزال غير معروف عن هذا المرض ولعل الدراسات القادمة تكشف لنا عن بعض أسرارها.

الحرمان من النوم

Insufficient Sleep

الشخص الذي لا يحصل على القسط الكافي من النوم ليلاً لا يكون نشطاً يقظاً ومنتبهاً أثناء فترة النهار ومعرض بالتالي للإصابة بأعراض قلة النوم. ويبدو أن الكثير من هؤلاء المرضى خاصة الصغار منهم يحرمون أنفسهم بمحض إرادتهم من النوم ومن ثم يشكون من كثرة النعاس أثناء النهار.

أن النوم الطويل في عطلة نهاية الأسبوع أو عدم الاستيقاظ إلا مع المنبه أي عدم الاستيقاظ تلقائياً يعد مؤشراً لوجود نقص في النوم. كما إن تخفيف أو زوال النعاس بزيادة ساعات النوم بمعدل ساعة (على الأقل) كل ليلة لمدة ٢ إلى ٤ أسابيع يؤكد صحة التشخيص.

النعاس المفرط الدوري Periodic Hypersomnias

النعاس المفرط الدوري هو نوبات من النوم المفرط تحدث على فترات متفرقة تفصل بينها أسابيع أو شهور. ومن أمثلة هذا النوع من النعاس المفرط:

• متلازمة كلاين ليفين (Kleine Levin):

وهي نادرة الحدوث ولا يعرف سببها بالضبط وغالباً ما تصيب الرجال في مقتبل العمر. وعادة ما ينام الشخص لساعات تصل إلى ١٨ ساعة في اليوم أثناء النوبة والتي قد تستمر لعدة أيام أو أسابيع. وتفصل بين هذه النوبات فترات من النوم العادي أو القصير. وقد تزداد الرغبة الجنسية عند المريض، كما قد يصاب بعطش شديد أثناء نوبة النوم المفرط في حين يبدو طبيعياً تماماً بين هذه النوبات.

• النوم المفرط المصاحب للدورة الشهرية:

وضمن الاضطرابات المرتبطة بالدورة الشهرية عند النساء يأتي النوم المفرط (أو الأرق) في علاقة منتظمة وموقوتة مع الدورة الشهرية في حين يكون النوم طبيعياً في الأوقات الأخرى. وقد يعمل العلاج الهرموني المناسب على تخفيف هذه الاضطرابات