منها قصور القلب… إليكم 6 مشكلات صحية تسبب صعوبة في النوم

يمكن لنوبات "الأرق العرضية" أن تأتي و تختفي دون التسبب في أي مشاكل خطيرة. لكن بالنسبة للبعض، يمكن أن يستمر الأرق أشهراً أو حتى سنوات.

و يمكن أن يكون لمشكلات النوم الطويل المدى تأثير كبير على نوعية حياة الفرد وصحته.

و على الرغم من انتشار الأرق على نطاق واسع، إلا أنه ليس من الواضح دائما ما الذي يسببه، لكن تقريرا صحيا نشرته مؤسسة "هارفارد هيلث" يذكر ست مشكلات صحية مفاجئة يمكن أن تجعل النوم أكثر صعوبة:

1. مرض السكري

مرض السكري هو مرض خطير لكن العديد من الأشخاص يتعايشون مع هذه الحالة دون علمهم، حيث يمكن أن تكون الأعراض خفية.

ويحدث داء السكري عندما يكون مستوى السكر في الدم مرتفعا جدا. ووفقا للتقرير، فإن الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري والذين لا يتحكم جسمهم في مستويات السكر في الدم بشكل جيد قد يواجهون مشاكل تجعل النوم أكثر صعوبة.

وتشمل هذه المشكلات التعرق الليلي والحاجة المتكررة للتبول.

وأضاف التقرير أنه إذا تسبب مرض السكري في تلف الأعصاب في الساقين، فإن الحركات الليلية أو الألم قد يزعج النوم أيضا.

ويجب عليك زيارة طبيب عام في أقرب وقت ممكن إذا كنت تعاني من أي أعراض لمرض السكري.

2. قصور القلب

يحدث فشل القلب عندما يكون القلب غير قادر على ضخ الدم إلى الجسم بشكل صحيح.

وهو مرض يصيب كبار السن في الغالب، ومع ذلك يمكن أن يصيب أيضا الشباب في بعض الحالات. ويمكن أن تؤدي الحالة، التي تظهر تدريجيا، إلى تراكم السوائل حول الرئتين.

وهذا ما قد يتسبب في إيقاظ المصابين أثناء الليل وهم يشعرون بضيق في التنفس مع تجمع السوائل في الرئتين أثناء استلقائهم.

ويقترح العلماء من جامعة هارفارد استخدام الوسائد لرفع الجزء العلوي من الجسم، وتناول أدوية النوم مثل البنزوديازيبين الذي يساعد بعض الناس على البقاء نائمين على الرغم من اضطراب التنفس.

وتشمل الأعراض الرئيسية لفشل القلب ضيق التنفس والشعور بالتعب والإغماء وتورم الكاحلين.

3. التهاب المفاصل

يسبب التهاب المفاصل الألم والالتهابات في مفاصل الجسم. ويقول الخبراء إن :"الحالة يمكن أن تجعل من

الصعب على الناس النوم".

وأضافوا أن الأدوية المستخدمة لعلاج التهاب المفاصل والمنشطات كثيرا ما تسبب الأرق.

وإذا كنت تعاني من التهاب المفاصل ومشاكل في النوم، فقد يقترح طبيبك تناول الأسبرين أو أحد الأدوية المضادة للالتهابات (NSAID) قبل النوم مباشرة لتخفيف الألم والتورم.

4. مرض الكلى

يحدث مرض الكلى عندما لا تعمل الأعضاء التي ترشح الفضلات من الدم كما ينبغي.

وهذا يعني ترك سوائل غير مرغوب فيها في الدم، ما قد يؤدي إلى الأرق أو أعراض متلازمة تململ الساقين.

وحتى بعد غسيل الكلى أو زرعها، لا يعود النوم دائما إلى طبيعته، ولا يعرف الخبراء السبب الدقيق لذلك حتى الآن.

وتشمل أعراض الحالة: التعب، تورم الكاحلين، الغثيان، ضيق التنفس وظهور الدم في البول.

5. التبول الليلي

إذا كنت تشرب الكثير من الماء قبل النوم، فمن المحتمل أن تعاني من التبول الليلي. وهي حالة تجعل الفرد بحاجة إلى التبول كثيرا في الليل، وهو سبب شائع للحرمان من النوم، خاصة بين كبار السن.

وتؤدي الحالة الخفيفة إلى استيقاظ الشخص مرتين على الأقل في أثناء الليل، ولكن في الحالات الشديدة، قد يستيقظ الشخص ما يصل إلى خمس أو ست مرات.

وغالبا ما يكون نتيجة ثانوية للتقدم في السن. ولكن يمكن أن يكون أيضا نتيجة للعديد من المشكلات الطبية بما في ذلك قصور القلب والسكري والتهابات المسالك البولية وتضخم البروستات وفشل الكبد والتصلب المتعدد وانقطاع التنفس أثناء النوم.

إذا كنت تعتقد أنك تعاني من التبول الليلي، فإن الأمر يستحق أن زيارة الطبيب.

6. مرض الغدة الدرقية

يمكن لفرط نشاط الغدة الدرقية أن يسبب مشاكل في النوم.

ويحدث فرط نشاط الغدة الدرقية عندما تنتج الغدة الدرقية كمية كبيرة من الهرمونات الدرقية. ويتسبب المرض في تحفيز الجهاز العصبي بشكل مفرط، ما يجعلك تشعر بالذعر وعدم القدرة على الجلوس.

وهذا يمكن أن يجعل النوم أمرا صعبا. ويمكن أن تؤدي أيضا إلى التعرق الليلي، والذي يمكن أن يوقظك من نومك.

وقد تكون أعراض الحالة غامضة.ويتطلب تشخيصها فحص وظيفة الغدة الدرقية بإجراء فحص دم بسيط فقط. لذلك إذا لاحظت مجموعة متنوعة من الأعراض غير المبررة، استشر الطبيب.