مرض النوم المفرط

مرض النوم المفرط يشير إلى إما النعاس المفرط أثناء فترة النهار أو الوقت المفرط الذي يقضيه الشخص وهو نائم. إنها حالة يجد فيها الشخص صعوبة في البقاء مستيقظا خلال النهار. الناس الذين لديهم مرض النوم المفرط يمكن أن يغفوا في أي وقت – على سبيل المثال، في العمل أو أثناء القيادة. وقد يكون لديهم أيضا مشاكل أخرى تتعلق بالنوم، بما في ذلك نقص الطاقة والمشاكل في التفكير بوضوح.

تقريبا ٤٠٪ من الناس يظهرون بعض أعراض مرض النوم المفرط من وقت لآخر.

أسباب مرض النوم المفرط:

هناك العديد من الأسباب المحتملة لمرض النوم المفرط، بما في ذلك:

اضطرابات النوم المخدرة (النعاس أثناء النهار) وانقطاع التنفس أثناء النوم.

عدم الحصول على قسط كاف من النوم في الليل (الحرمان من النوم).

زيادة الوزن.

تعاطي المخدرات أو الكحول.

إصابة في الرأس أو مرض عصبي، مثل التصلب المتعدد أو مرض باركنسون.

العقاقير الطبية، مثل المهدئات أو مضادات الهيستامين.

الوراثة (وجود قريب يعاني من مرض النوم المفرط).

الكآبة.

تشخيص مرض النوم المفرط:

إذا شعرت بالنعاس الدائم أثناء فترة النهار، استشر طبيبك. عند تشخيص مرض النوم المفرط، سوف يسألك طبيبك عن عادات النوم الخاصة بك، كمية النوم التي تحصل عليها في الليل، إذا كنت تستيقظ في الليل، وسواء إن كنت تغفو خلال النهار. سوف يرغب طبيبك أيضا في

معرفة ما إذا كنت تعاني من مشاكل عاطفية أو تأخذ أي أدوية قد تتداخل مع نومك.

قد يطلب طبيبك أيضا بعض الفحوصات، بما في ذلك فحوصات الدم، فحوصات التصوير المقطعي المحوسب، واختبار النوم الذي يسمى فحص قياس الأوعية. في بعض الحالات، هناك حاجة إلى مخطط كهربائي إضافي، والذي يقيس النشاط الكهربائي للدماغ.

علاج مرض النوم المفرط:

إذا تم تشخيص إصابتك بمرض النوم المفرط، يمكن لطبيبك أن يصف لك أدوية مختلفة لعلاجه، بما في ذلك المنشطات ومضادات الاكتئاب، فضلا عن العديد من الأدوية الحديثة.

إذا تم تشخيص إصابتك بانقطاع النفس أثناء النوم، قد يصف لك الطبيب علاجا يعرف بضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر. يمكنك ارتداء قناع على أنفك أثناء النوم. يتم توصيل الجهاز الذي يسلم تدفق مستمر من الهواء في الأنف إلى القناع. الضغط من الهواء المتدفق في فتحات الأنف يساعد على إبقاء الشعب الهوائية مفتوحة.

إذا كنت تأخذ الدواء الذي يسبب النعاس، اسأل طبيبك أن تغيره لدواء لا يسبب لك بالنعاس. قد تحتاج أيضا للذهاب إلى الفراش في وقت مسبق في محاولة للحصول على المزيد من النوم أثناء الليل، بالإضافة إلى الحد من الكحول والكافيين.