

# هل تعاني من فرط النوم؟ اليك ما عليك ان تعرفه!

فرط النوم ، أو النعاس المفرط، هو حالة يعاني فيها الشخص من مشكلة في البقاء مستيقظاً أثناء النهار. الناس المصابين بفرط النوم يمكن أن يغفوا في أي وقت؛ على سبيل المثال، في العمل أو أثناء القيادة. قد يكون لديهم أيضا مشاكل أخرى تتعلق بالنوم ، بما في ذلك نقص الطاقة وصعوبة التفكير بشكل واضح. وفقا لمؤسسة النوم الأمريكية الوطنية، ما يصل إلى 40 ٪ من الناس لديهم بعض أعراض فرط النوم من وقت لآخر.

هناك العديد من الأسباب المحتملة لفرط النوم ، بما في ذلك:

اضطرابات النوم الخدار (النعاس أثناء النهار) وتوقف التنفس أثناء النوم (انقطاع التنفس أثناء النوم)

عدم الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً (الحرمان من النوم)

زيادة الوزن

تعاطي المخدرات أو الكحول

إصابة في الرأس أو مرض عصبي، مثل التصلب المتعدد

العقاقير الطبية، مثل المهدئات

علم الوراثة (وجود قريب يعاني من فرط النوم)

الكآبة

**العلاج:**

إذا تم تشخيص حالة فرط النوم لديك، يمكن أن يصف لك الطبيب أدوية مختلفة لعلاجها، بما في ذلك المنشطات ومضادات الاكتئاب، بالإضافة إلى العديد من الأدوية الجديدة.

إذا تم تشخيص حالة انقطاع النفس أثناء النوم، قد يصف لك الطبيب علاجاً يعرف باسم الضغط الهوائي الإيجابي المستمر حيث عليك ان ترتدي قناعاً على أنفك أثناء النوم. يتم توصيل الماكينة التي

توفر تدفقًا مستمرًا للهواء في فتحات الأنف إلى القناع. يساعد الضغط الناتج عن تدفق الهواء في فتحات الأنف في الحفاظ على فتح المجاري الهوائية.

إذا كنت تتناول دواء يسبب النعاس، اسأل طبيبك عنه.