



مشاكل النوم في مرض باركنسون: حقائق أساسية للمرضى

ما هي أنواع مشاكل النوم التي يعاني منها المرضى المصابون بمرض باركنسون؟

- بالإضافة إلى الأعراض الحركية التي تؤثر على حركتهم، عادة ما يكون لدى مرضى باركنسون أعراض غير حركية ومنها صعوبة النوم. تكثر مشاكل النوم في مرضى باركنسون فهي تحدث مبكراً ومع تقدم المرض. كما يمكن أن تبدأ بعض مشاكل النوم قبل أن يعاني مريض باركنسون من الأعراض الحركية بسنوات.
- قد يكون لدى مرضى باركنسون واحد أو أكثر من مشاكل النوم التالية:
- مشكلة في بدء الدخول في النوم أو البقاء نائماً (الأرق)، وعادة ما يكون أكثر صعوبة في البقاء نائماً.
- الصراخ أو النداء أو تمثيل الأحلام، بما في ذلك اللكم أو الضرب وهذا ما يعرف باسم اضطراب سلوك مرحلة حركة العين السريعة للنوم.
- النعاس المفرط أثناء النهار، وأحياناً النوم فجأة دون مقدمات (هجمات النوم)
- الحاجة إلى القيام من النوم كثيراً لاستخدام الحمام
- شعور غير مريح في الساقين عند الاستلقاء والذي يتحسن مع الحركة. وهذا ما يسمى "متلازمة تلمل الساق". وغالباً ما يأتي متلازمة تلمل الساق مع حركات مفاجئة للساق أثناء النوم (اضطراب حركة الساق الدوري)
- انقطاع التنفس أثناء النوم (توقف التنفس أثناء النوم).

لماذا تحدث مشاكل النوم؟ هل تتعلق مشاكل النوم بالأدوية؟

يسبب مرض باركنسون تغييرات في مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية عند مناطق الدماغ التي تتحكم في النوم والاستيقاظ وهذه التغييرات تسبب مشاكل النوم. ومن المحتمل أن تسبب الأدوية التي يتم تناولها لعلاج مرض باركنسون حدوث اضطرابات في النوم أو تجعلها أسوأ وهذا هو الحال في كثير من الأحيان خصوصاً مع النعاس أثناء النهار أو حدوث أحلام حية أو قوية.

كيف يتم تشخيص مشاكل النوم؟

يجب على مرضى باركنسون التحدث إلى مقدمي الرعاية الصحية حول أي مشاكل في النوم. قد يستخدم الطبيب سلسلة من الأسئلة للمريض وشريكه في الفراش (إذا كان لديه) للمساعدة في قياس صعوبة مشاكل النوم. كما سيطلع على دواء المريض لمعرفة مدى تأثيره على النوم.

ومن المحتمل أن تكون هناك حاجة إلى دراسة النوم لتشخيص مشكلة النوم بدقة. فقد نحتاج لعمل دراسات لنوم المريض طوال الليل، وتسمى مخطط النوم (polysomnography) أو قد يقوم مقدم الخدمة بإجراء دراسة تراقب الحركة على مدار 24 الساعة في اليوم. ويسمى هذا النوع من الدراسة مخطط الحركة (actigraphy).

كيف يمكن لمرضى الباركنسون النوم بشكل أفضل؟

قد يجرب مرضى باركنسون ومقدمو الرعاية لديهم هذه النصائح للحصول على نوم أفضل ليلاً.

- تطوير عادات النوم الجيدة: إنشاء روتين ما قبل النوم. على سبيل المثال: الذهاب إلى الفراش والاستيقاظ في نفس الوقت كل يوم، والقيام بأعمال تؤدي إلى الإسترخاء مثل قراءة كتاب في الليل.
- تجنب الدخول إلى السرير حتى يحين الوقت للذهاب إلى النوم.
- تجنب الأشياء التي قد تعكر صفو النوم قبل الذهاب للنوم مثل: شرب الكافيين والكحول والإفراط في الشرب ليلاً لتجنب كثرة الذهاب إلى الحمام.
- خلق بيئة نوم مريحة. وقد يشمل ذلك سريرًا مريحًا وضوءًا مناسبًا ودرجة حرارة مناسبة للغرفة.
- القيام بممارسة النشاط البدني المنتظم وممارسة الرياضة خلال النهار.
- إذا كان التمثيل الأحلام مشكلة لدي المريض فمن الممكن وضع الوسائد حول السرير وداخله لتجنب الإصابة.
- حاول أن تتجنب القيلولة في وقت متأخر بعد الظهر أو في وقت مبكر من المساء.
- النظر في علاج الاسترخاء، والموسيقى أو العلاج بالضوء.
- تجنب الاستلقاء مستيقظاً في السرير لفترات طويلة. وإذا كنت غير قادر على النوم لأكثر من نصف ساعة أو نحو ذلك، قم بالخروج من السرير والقيام بشيء يبعث على الاسترخاء. ثم حاول النوم مرة أخرى في وقت لاحق.

هل هناك خيارات علاجية لمشاكل النوم؟

- هناك العديد من العلاجات الممكنة لمشاكل النوم عند مرضى باركنسون.
- يمكن للأدوية المستخدمة لعلاج باركنسون التأثير على النوم، فقد يساعد تعديل الدواء إذا كانت الأعراض الحركية مشكلة في الليل.
- تسوء مشاكل النوم بحدوث الاكتئاب والقلق والألم. وقد يؤدي التواء وتشنج الأطراف الناجم عن خلل التوتر العضلي (الديستونيا) إلى زيادة في هذه المشاكل. يساعد علاج هذه الحالات أو الأعراض على حل مشاكل النوم.
- إذا كان مريض باركنسون يعاني من التمثيل الأحلام فإن أدوية مثل الميلاتونين أو كلونازيبام قد تساعد في حل المشكلة.
- يستخدم العلاج السلوكي المعرفي أحياناً لمشاكل النوم حيث يستفيد بعض المرضى منه.
- قد تكون أدوية الأرق مفيدة لمرضى باركنسون الذين يعانون من مشاكل النوم على الرغم من أنها ليست الخيار العلاجي الأول. لاحظ أن أدوية الأرق غالباً ما تكون مختلفة لمرضى باركنسون.
- من المهم جداً أن يتم تقييم التنفس بدقة في حالة صعوبات التنفس أثناء النوم (توقف التنفس). ويمكن استخدام جهاز للمساعدة في ذلك أثناء النوم.
- إذا كان النعاس أثناء النهار يسبب مشكلة لبعض المرضى فإن البقاء نشيطاً خلال النهار أمراً مهماً. قد يصف الأطباء الدواء لهذه المشكلة.