



مشاكل النوم بعد الإصابة بالحروق

أسباب مشاكل النوم بعد الإصابة بالحروق

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تسبب اضطرابات النوم بعد الإصابة بالحروق، وقد يستمر بعضها في التأثير عليك لفترة طويلة بعد مغادرة المستشفى والشفاء.

- القلق واضطراب ما بعد الصدمة، بما في ذلك الخوف من النوم لتجنب الكوابيس أو البقاء في حالة تأهب ضد الخطر.
- اكتئاب
- التفكير باستمرار في حادث الحريق
- الألم
- الحكة
- العديد من الأدوية الموصوفة لعلاج أي من المشاكل المذكورة أعلاه يمكن أن تسبب اضطراب في النوم.
- يمكن أن تؤدي الإصابة بالحروق إلى تغيير مستويات الهرمونات والمواد الكيميائية الأخرى في الجسم التي تنظم النوم أو تؤثر عليه.
- التوقف المؤقت للتنفس أثناء النوم - تشمل الأعراض النعاس أثناء النهار، والشخير.
- الانكماش الناجم عن الأنسجة الندبية - وهذا يمكن أن يحد من القدرة على الحركة والحصول على الراحة.
- صعوبة في التنفس إذا تأثرت الممرات التنفسية (الأنف والحنك) بالحروق.
- قم بزيارة مقدمي الرعاية الصحية ومتابعة برنامج العلاج بانتظام. يتطلب النجاح في العودة إلى حياتك المهنية مشاركة فعالة من جانبك.



مقدمة

يعاني أكثر من 50% من الأشخاص الذين أصيبوا بحروق شديدة من مشاكل النوم، ويعد الأرق هو النوع الأكثر شيوعاً من مشاكل النوم، ويمكن أن يتخذ الأرق أشكالاً عديدة، بما في ذلك:

- صعوبة في النوم
- صعوبة في البقاء نائماً
- قلة جودة النوم
- الاستيقاظ مبكراً جداً
- الكوابيس

تعد مشاكل النوم شائعة بعد الإصابة بالحروق وأثناء مراحل الشفاء والتعافي. ويمكن الإصابة بالأرق من فترة لأخرى وقد يتطلب ذلك حلولاً مختلفة. ونظراً لأن كل شخص لديه تجربة مختلفة بعد الإصابة بالحروق، فإن بعض المعلومات التالية قد لا تنطبق عليك.

قلة النوم يمكن أن تسبب مشاكل خطيرة

تعد قلة النوم ضارة على الصحة ويمكن أن يكون الأمر مؤلماً ومنهكاً للغاية، ويعيق تعافيك من إصابة الحروق، لذا من المهم الحصول على علاج لهذه الحالة. فإن قلة النوم تؤدي إلى:

- زيادة الألم
- تأخر عملية التئام الجروح
- التسبب في الأرق والتهيج وتغييرات في السلوك
- مشاكل أثناء النهار مثل:
 - تأثر الحالة المزاجية أو الاكتئاب
 - صعوبة في التعامل مع التوتر
 - نقص الطاقة
 - صعوبة في التركيز
 - زيادة خطر التعرض للحوادث

دور الميلاتونين

الميلاتونين هو هرمون طبيعي يصنعه الجسم ويتم إطلاقه في مجرى الدم لتحفيز النعاس. ويؤدي انخفاض الضوء إلى إفراز هذا الهرمون في الجسم، ويمكن أن يتداخل الضوء المنبعث من الشاشات الإلكترونية (الضوء الأزرق) مثل تلك المنبعثة من التلفزيون أو الكمبيوتر أو الهاتف الذكي أو الكتب الإلكترونية مع إنتاج الميلاتونين، لذا يجب إيقاف تشغيل هذه الأجهزة قبل ساعة واحدة على الأقل من وقت النوم. ويمكن أيضاً تناول الميلاتونين عن طريق الفم لتعزيز النوم، ومن المهم التحدث مع طبيبك حول هذا الخيار للعلاج

خيارات العلاج

هناك العديد من الطرق المختلفة لحل مشاكل النوم، ويعتمد اختيار العلاج على سبب المشكلة ونوعها وشدتها، وفقاً لمرحلة التعافي من الإصابة بالحروق. وقد يتحدث معك طبيبك أو فريقك الطبي عن عادات نومك السابقة والعوامل الأخرى التي تؤثر على نومك من أجل فهم المشكلة بشكل أفضل، وإذا لزم الأمر قد يحيلك طبيبك إلى أخصائي طب النوم.

العلاجات التي لا تتضمن أدوية (وتسمى أيضاً بالعلاجات السلوكية أو غير الدوائية)

النوم الصحي

- يمكن أن تنعم بنوم صحي من خلال ممارسة بعض السلوكيات التي تعزز جودة النوم بانتظام وراحة.
- يمكن للقيولة أثناء النهار أن تعطل أنماط النوم الطبيعي، و قد تكون هناك حاجة إلى القيلولة في المراحل المبكرة من التعافي، ولكن يجب أن تقل تدريجياً مع تحسن صحتك.
- إذا كانت هناك حاجة إلى فترة قيلولة، فيجب أن تكون في نفس الوقت كل يوم ولا تزيد مدتها عن 30 دقيقة.



- احرص على تثبيت موعد الاستيقاظ في الصباح، بغض النظر عن موعد نومك. وإذا كنت تواجه صعوبة في النوم بعد 15 دقيقة، فيجب عليك النهوض من الفراش والقيام بشيء آخر (مثال القراءة، أو حل ألغاز الكلمات، أو الاستماع إلى الموسيقى) حتى تشعر بالنعاس.
- لا تذهب إلى الفراش حتى تشعر بالتعب، وقم بإنشاء روتين ثابت قبل النوم لتذكير عقلك بأن وقت النوم قد حان.
- تجنب المشروبات والأطعمة والأدوية التي تحتوي على المنبهات والكافيين في وقت متأخر من المساء. ويوجد الكافيين في العديد من المشروبات الغازية والشوكولاتة والحلوى والقهوة والمخبوزات.
- ابتعد عن القيام بأنشطة تحفيز النشاط العقلي في وقت متأخر من المساء، مثل تصفح الإنترنت، أو مشاهدة أفلام الرعب والإثارة، أو ممارسة ألعاب الفيديو.
- ابدأ بزيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة بانتظام بمجرد موافقة طبيبك على ذلك، كما أن التمرين مفيد بشكل خاص إذا كنت تعاني من القلق وكذلك صعوبة في النوم.
- يجب ممارسة التمارين الرياضية المكثفة في وقت مبكر من اليوم، قبل 6 ساعات على الأقل من وقت النوم.
- ينبغي ممارسة التمارين الخفيفة قبل موعد النوم بأربع ساعات على الأقل.
- لا تذهب إلى الفراش وأنت جائع، ولكن تجنب الوجبات الكبيرة قبل وقت النوم. وإذا كنت تواجه صعوبة في النوم، فإن تناول وجبة خفيفة قبل ساعة من موعد النوم، قد يساعدك على النوم طوال الليل.
- يمكن للكحول أن يقلل من جودة نومك، كما يمكن أن يكون تأثيره خطيراً إذا كنت تتناول بالتزامن أدوية تجعلك تشعر بالنعاس. اسأل طبيبك إذا كان من الآمن لك شرب الكحول.
- تجنب التدخين أو استخدام أشكال أخرى من النيكوتين قبل موعد النوم.

التحكم في المحفزات

إذا استمرت مشكلة النوم لفترة طويلة فقد تتطور أحياناً لدى الأشخاص إلى "عادة التفكير بأنهم لن يناموا"، وهذه الأفكار تبقيهم مستيقظين. لكن يمكن أن يساعدك التحكم في محفزات النشاط العقلي في "إعادة برمجة" تلك العادة من خلال ممارسة أنشطة تعزز النوم.

إرشادات للتحكم في تلك المحفزات:

- اذهب إلى الفراش فقط عندما تشعر بالنعاس
- حدد وقتاً ثابتاً للاستيقاظ، بغض النظر عن الوقت الذي تغفو فيه بالفعل في الليلة السابقة.
- انهض من الفراش عندما تكون مستيقظاً لمدة تزيد عن 15-20 دقيقة.
- تجنب القراءة، أو مشاهدة التلفاز، أو تناول الطعام، أو مسببات الشعور بالقلق.
- لا تأخذ قيلولة أثناء النهار.

التدريب على الاسترخاء

تقنيات الاسترخاء تقلل من القلق والتوتر لتساعدك على النوم، ويمكن أيضاً الاعتماد عليها للعودة إلى النوم إذا استيقظت أثناء الليل. وهناك العديد من أساليب الاسترخاء التي يمكن ذكرها، مثال:

- استرخاء العضلات التدريجي
- التدريب على التأمل
- التدريب على التصور والتخيل
- الارتجاع البيولوجي
- التنويم المغناطيسي
- اليوغا

سوف يعلمك الممارس الصحي الخطوات أو التمارين اللازمة للقيام بأي من تلك الأنشطة. وتعد هذه الأساليب أكثر نجاحاً عند ممارستها بانتظام في المنزل. ويمكن أيضاً تحميل التطبيقات التي تساعدك على النوم باستخدام أصوات مريحة أو موسيقى مريحة أو حتى قصص ما قبل النوم. ويمكنك تحميل العديد من هذه التطبيقات بصورة مجانية على الهواتف الذكية أو التابلت.

العلاج السلوكي المعرفي

يعلمك العلاج السلوكي المعرفي للأرق كيفية النوم الصحي، حيث يستخدم تقنيات التحكم في محفزات النشاط العقلي، ويدربك على أساليب وممارسات الاسترخاء.

وتتطور في بعض الأحيان لدى الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم أفكار ومعتقدات تمنعهم من النوم، وتتضمن أمثلة هذه الأفكار "لن أتمكن أبداً من النوم" أو "لن أتمكن من القيام بعملتي غداً لأنني لا أستطيع النوم" أو "لا أستطيع النوم جيداً بدون كحول". يمكن أن يعمل المعالج السلوكي المعرفي على مساعدتك في التخلص من تلك الأفكار التي قد تمنعك من النوم.

العلاج بالضوء

تختلف المواد الكيميائية والهرمونات في الجسم خلال الـ 24 ساعة، الأمر الذي يعزز الشعور بالنوم أو اليقظة في أوقات معينة. فإذا اضطرت هذه الدورة الطبيعية (والمعروفة باسم "إيقاع الساعة البيولوجية" لأي سبب من الأسباب، فمن الممكن أن تحدث مشاكل في النوم.

ويستخدم العلاج بالضوء من خلال التعرض لضوء النهار (أو الصناديق الضوئية التي تحاكي ضوء النهار) وذلك لإعادة ضبط إيقاع الساعة البيولوجية للنوم والاستيقاظ.

- هناك طرق مختلفة للقيام بذلك وهي استخدام الصناديق الضوئية في الصباح، أو المشي أثناء النهار في الخارج، أو استخدام آلات خفيفة تسمى "منبهات الفجر" التي تحاكي شروق الشمس التدريجي.
- غالباً ما يُستخدم العلاج بالضوء جنباً إلى جنب مع اتباع أساليب النوم الصحي.

العلاج الدوائي

هناك أدوية فعالة يمكن أن تساعدك على النوم بشكل أفضل، وقد تشمل هذه الأدوية المنومات و/أو مضادات الاكتئاب و/أو أدوية القلق. ويمكن استخدام هذه الأدوية بمفردها أو بجانب إحدى الطرق المذكورة أعلاه لتحسين النوم. ومن المهم للغاية تناول أدوية النوم وفقاً لما وصفه لك طبيبك بعد مناقشة ذلك معك، بما يشمل أدوية النوم التي لا تستلزم وصفة طبية.

قائمة المراجع

مايس، ت.، جوتشليش، م. م.، خوري، ج.، مكال، ج.، سيمكاجورنبوون، ن.، كاجان، ر. مراجعة تجريبية لتأثير الحروق طويل الأمد على نوم الأطفال. مجلة رعاية الحروق والبحث. يناير-فبراير 2013؛ 34(1): 15-21.

لي، أ. ف.، راين، س. م.، شنايدر، ج. س.، وآخرون. قياس عوامل الخطر لمشاكل النوم طويلة الأمد بعد الإصابة بالحروق لدى الشباب. مجلة رعاية الحروق والبحث. مارس/أبريل 2017؛ 38(2): 510-520.

جافي، س. إ.، وباترسون، د. ر. معالجة مشاكل النوم لدى المرضى الذين يعانون من إصابات الحروق: اعتبارات عملية، مجلة رعاية الحروق وإعادة التأهيل. مايو-يونيو 2004؛ 25(3): 294-305.

هاروراني، م.، دافودابادي، ف.، ماسموي، ب.، براتي، ن. تأثير الاسترخاء العضلي التدريجي على القلق وجودة النوم لدى مرضى الحروق: تجربة سريرية عشوائية. الحروق 2020؛ 46: 1107-1113.