

السيدات والسادة الكرام، أعزائنا المرضى،

تعد اضطرابات النوم من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً بين عامة الناس. يعاني ملايين الأشخاص من اضطرابات النوم التي تتطلب التشخيص والعلاج. هناك أسباب مختلفة لهذه المشكلة - لا سيما ما يسمى باضطرابات التنفس المرتبطة بالنوم الواسعة الانتشار، والتي تعتبر عامل خطورة للسكتات الدماغية والنوبات القلبية وارتفاع ضغط الدم وعدم انتظام ضربات القلب. قلة النوم المزمنة، ولكن أيضاً الإفراط في النوم مرتبطان بارتفاع معدل الوفيات.

العديد من الأمراض العصبية مثل السكتات الدماغية، والتصلب المتعدد، وداء باركنسون، والاضطرابات العصبية العضلية غالباً ما ترتبط باضطرابات النوم. ولأن اضطرابات النوم يمكن أن تضعف عملية الشفاء وتؤدي إلى زيادة المعاناة، فإن التشخيص والعلاج السريع مهمان.

مركز طب النوم بمستشفيات شميدر أنسباخ، والذي يديره طبيب أمراض النوم والأعصاب الدكتور مانويل إغلاو، قادر بفضل طاقمه الطبي المتخصص وتجهيزاته التقنية الطبية على تشخيص وعلاج كافة أنواع اضطرابات النوم.

الاتصال



د. مانويل كريستيان إغلاو

مدير مركز طب النوم
طبيب متخصص في طب الأعصاب والطب النفسي والعلاج
النفسي وطب النوم (الجمعية الألمانية لأبحاث النوم)، والطب
الاجتماعي

هاتف: 0049-7533/808-1279 أو 0049-7533/808-1237
فاكس: 0049-7533/808-1473
بريد إلكتروني: m.eglau@kliniken-schmieder.de

مركز طب النوم مستشفيات شميدر أنسباخ



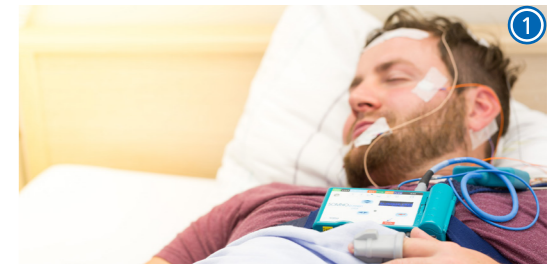
النوم ضروري للإنسان بكامله كضرورة تعبئة
الساعة لتعمل بانتظام.
أرتور شوبنهاور، فيلسوف ألماني

high quality in neurological rehabilitation

أنواع الأرق

يوجد حاليا أكثر من 90 نوعا مختلفا للأرق تكون في أكثر الأحيان مصحوبة باضطرابات النعاس والنوم المتواصل و/أو بفرط النعاس أثناء النهار:

- الأرق الناتج عن أمراض نفسية أو جسدية
- اضطرابات إيقاع النوم واليقظة
- اضطرابات التنفس المرتبطة بالنوم
- اضطرابات الحركة أثناء النوم (خطل نومي مع نوم حركة العين غير السريعة وخطل نومي مع نوم حركة العين السريعة)
- نوبات الصرع أثناء النوم
- اضطراب حركة العين السريعة
- النوم القهري/ الجُمدة
- متلازمة تلملم الساقين
- حركات الأطراف الدورية أثناء النوم



التشخيص

الاختبارات التشخيصية تتم في غرف خاصة فسيحة وهادئة يمكن تعميمها بالكامل، بها حمام منفصل ومجهزة بأحدث التقنيات الطبية، من بينها:

- كاميرات الأشعة تحت الحمراء
- أجهزة استشعار وضع الجسم
- وحدات تسجيل رقمية

نقل البيانات لاسلكيا يتيح حرية الحركة بلا قيود. وبجانب توثيق مفصل للتاريخ الطبي يُجرى للمريض أيضا فحص بدني شامل. إضافة إلى ذلك تستخدم طرق القياس التالية:

- بروتوكولات النوم
- استبيانات فحص النوم
- فحص انقطاع النفس/ مخطاط متعدد لتسجيل اضطرابات التنفس أثناء النوم
- تخطيط كهربائي للعضلات بالأقطاب السطحية لتسجيل حركات الساق الدورية



- 1 قناع التنفس المساعد (CPAP)
- 2 كاميرا الأشعة تحت الحمراء مع ميكروفون غرفة
- 3 تخطيط النوم

أساليب العلاج

بعد التشخيص، يتلقى كل مريض علاجاً فردياً. وتبعاً لحدة اضطراب النوم/ الأرق والظروف الشخصية يخضع المريض للعلاج بطرق مختلفة من بينها:

علاج نفسي سلوكي

ويشمل على سبيل المثال، نصائح للنوم الصحي، وطرق الاسترخاء، وعلاجات سلوكية، إضافة إلى أنواع مختلفة من العلاج النفسي.

علاج زمني بيولوجي

يستخدم العلاج الزمني البيولوجي أساليب العلاج السلوكي والدوائي. وتشمل الأساليب المستخدمة العلاج بالضوء أيضا.

علاج دوائي

الأدوية غالبا ما تكون ضرورية لمعالجة حالات الأرق العضوية والمزمنة الأولية. واعتمادا على التشخيص تستخدم أدوية لفترة محدودة، في حين يتم الاستغناء بشكل كامل تقريبا عن الحبوب المنومة التقليدية.

علاج بآليات مساعدة

الآليات المساعدة، مثل العلاج بواسطة ضغط المجرى الهوائي الإيجابي الأنفي أثناء الليل (nCPAP/BiPAP)، يمكن أن تستخدم بنجاح كبير فيما يعرف بحالات اضطراب التنفس أثناء النوم.

التدخل الجراحي (عيادة خارجية)

التدخل الجراحي قد يكون ضروريا في حالات فردية، لا سيما عند حدوث انحرافات في المجاري التنفسية العلوية، وانسداد الأنف والحلق بسبب الأورام، وكذلك عند وجود تشوهات خلقية في عظام الوجه.

التشخيص الطبي لاضطرابات النوم ضروري ...

- إذا كنت تعاني على مدى أكثر من أربعة أسابيع من صعوبة في الإغفاء أو النوم المتواصل.
- إذا كان نومك غير مريح، أي عندما تشعر في كثير من الأحيان بالتعب خلال النهار أو إذا كنت تعاني من تدهور في مزاجك أو أدائك.
- إذا كانت هناك حركات ملفتة أو سلوك غريب أثناء النوم (على سبيل المثال المشي أثناء النوم، العدوانية، حالات الارتباك الليلية أو حركات الساق المتكررة).

نصائح للنوم الصحي

- حافظ على إيقاع نوم منتظم.
- تعود على النوم في غرفة هادئة، مظلمة، باردة وذات تهوية جيدة.
- تجنب تناول الكحول والكافيين والتدخين المفرط، أو ممارسة الرياضة بشكل مكثف قبل ساعات من وقت النوم.
- تعلم عادات بسيطة تحفز على النوم، أو مارس تمارين استرخاء، مثل اليوغا أو تدريب التحفيز الذاتي.
- انهض من الفراش، إذا كنت لا تستطيع النوم. عد للنوم مرة أخرى، فقط عندما تشعر بالنعاس

تكاليف العلاج

- ليلة: 2.100 يورو
- ليلتان: 3.900 يورو
- 3 ليال: 4.900 يورو
- 4 ليال: 5.900 يورو
- 5 ليال: 6.900 يورو