



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

## صحتك في نومك

لازم تعزز صحتك عن طريق نومك لأنه جزء أساسي من نمط الحياة الصحية  
تقدر تحسن نومك عن طريق تغيير عاداتك!

### عادات النوم الصحي

اتبع روتين يومي قبل النوم

لا تروح للسريير إلا عند النوم

التزام بوقت محدد للنوم

ضبط لك بيئة مريحة للنوم

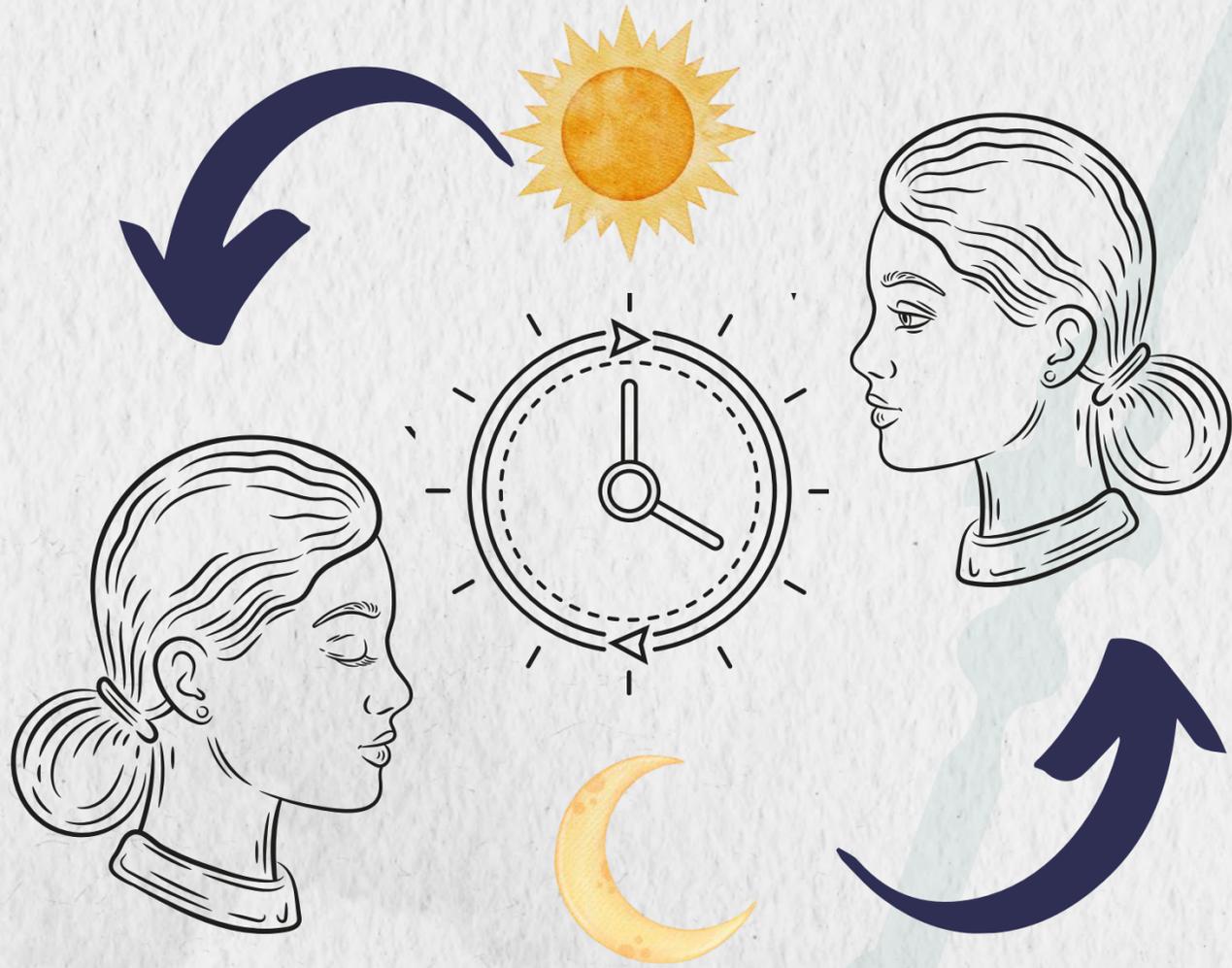
حد من أخذ القيلولات أثناء اليوم





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University



## الساعة البيولوجية

تلعب الساعة البيولوجية دورًا كبيرًا في دورة الاستيقاظ والنوم فتؤثر في جوانب كثيرة في الصحة البدنية والعقلية

## كيف تعمل الساعة البيولوجية؟

يتأثر إيقاع الساعة البيولوجية بالعوامل الخارجية مثل **الظلام والضوء**. في الظلام ترسل العين إشارة إلى المخ لإطلاق هرمون النوم (الميلاتونين) الذي يجعل الجسم مُتعبًا فيترامن تأثير، الساعة البيولوجية مع دورة الليل والنهار ولهذا ننام ليلا ونستيقظ صباحا



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University



## خطة تنظيم النوم في رمضان

يحدث العديد من التأثيرات في النوم عندما لا يحصل الشخص على احتياجه للنوم في شهر رمضان المبارك، لذلك احرص على وضع خطة من البداية:

ضبط منبه لتجنب الزيادة في النوم



تجنب الكافيين



النوم مبكرا في الليل والاستيقاظ للسحور  
وصلاة الفجر ثم العودة للنوم قبل الاستيقاظ  
للمدرسة أو العمل



يحتاج الجسم متوسط 8 ساعات في اليوم



الالتزام بوقت نوم ثابت



أخذ غفوات قصيرة ما بعد الظهر



التأكد من بيئة النوم هادئة باردة ومظلمة





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

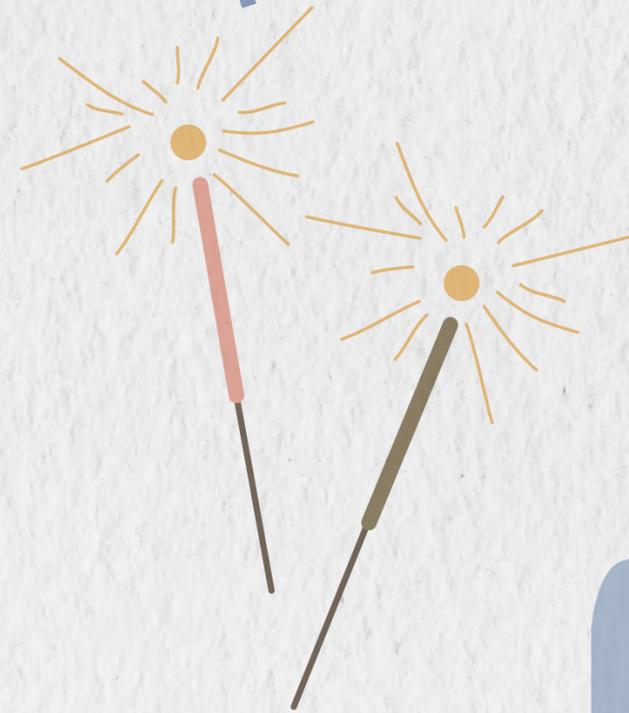
مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

## إرشادات النوم بعد العيد

تجنب القيلولات خلال اليوم لكي  
لا تتأخر في النوم ليلاً

ممارسة الرياضة بانتظام

تجنب الأنشطة الاجتماعية خلال أوقات  
الليل المتأخرة



تجنب الكافيين قبل المغرب

تناول غذاء صحي متوازن

الحد من الإفراط في الطعام في المساء  
وتناول غذاء محفز للاسترخاء

وضع جدول للنوم وتقديم موعد النوم  
بمقدار ساعة يوميًا في الليل



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# السهر أيام العطلات

السهر من العادات السيئة التي يتبعها الشباب في العطلة  
لاعتقادهم أن النوم لوقت طويل بعد السهر يعوض وقت السهر

## أضرار السهر:

مشاكل نفسية وسلوكية

الصداع

ظهور الهالات سوداء

ضعف التركيز

ارتفاع ضغط الدم

السكري

السمنة





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University



## نصائح للتغلب على الأرق

إعداد بيئة مريحة للنوم وعدم الذهاب  
للسرير إلا وقت النوم

الالتزام بوقت ثابت للنوم  
والاستيقاظ

تجنب النوم في النهار

الحد من أخذ الكافيين قبل  
النوم ب 7 ساعات

تناول وجبات خفيفة في المساء



عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل  
النوم

ممارسة الرياضة باستمرار



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

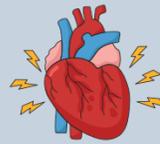
مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

## انقطاع النفس الانسدادي

هو اضطراب شائع خطير يتسبب في توقف التنفس بشكل متكرر أثناء النوم، ويصدر المصاب صوت شخير بسبب ارتخاء العضلات الموجودة في الجزء الخلفي من الحلق.

### الأسباب

اضطرابات القلب



زيادة الوزن



التقدم في السن



محيط الرقبة



استخدام الأدوية  
المخدرة



ضيق المجرى  
الهوائي



### الأعراض

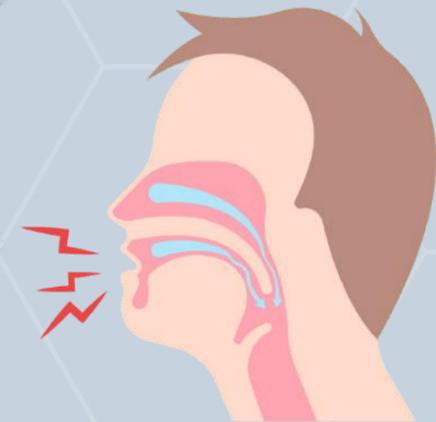
التعب والنعاس  
أثناء اليوم

الشخير بصوت  
عال

نوبات توقف  
التنفس أثناء النوم

الصداع

الأرق



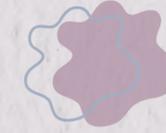


جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

## إرشادات تحسين جودة النوم

الالتزام بموعد محدد ثابت للنوم والاستيقاظ



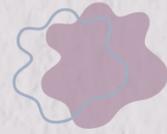
إعداد بيئة نوم باردة مظلمة مريحة هادئة



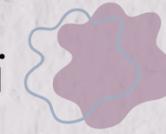
تجنب تناول الكافيين بعد الظهر



ممارسة الرياضة بانتظام



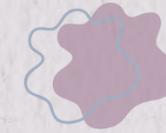
ترك السرير عند عدم القدرة على النوم والقيام بنشاط خفيف



الذهاب للسرير عند الشعور بالنعاس



تجنب القيلولة بعد الظهر



الحد من المحفزات قبل وقت النوم





جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# مفاهيم خاطئة عن النوم

## أي قيلولة تضر وتخرّب اليوم كله

القيلولة تساعدك على البقاء نشيطاً لفترة أطول، بشرط ألا تتجاوز 20-30 دقيقة بعد استيقاظك بـ 6 ساعات.



## نومي ماله ساعة، عادي أنام وأصحي

عدم ضبط ساعات النوم والاستيقاظ يسبب الأرق، لتحسين جودة النوم ننصح بالالتزام بوقت محدد للنوم والاستيقاظ.



## القهوة ماتسهرني، عادي أشربها وأنام

جودة النوم تتأثر بشكل سلبي عند النوم بعد شرب الكافيين مثل القهوة ومشروبات الطاقة، ننصحك بالتوقف عن تناول مصادر الكافيين بأنواعها قبل 4-6 ساعات على الأقل من موعد النوم.

