

# النوم ورمضان

## مقدمة

تعمل كل وظائف الجسم بتناغم مع دورة الليل والنهار، فما مدى تأثير النوم المختل على الجسم ؟

## وظائف النوم

لقد أثبتت الدراسات العلمية دور النوم في توازن الجسم وتنظيم الوظائف التناوبية مثلا تنظيم وظائف الهرمونات والقلب والتنفس والغدد وأخيرا وليس آخرا الدماغ. كما يعمل النوم على تنظيم المناعة كما هو الحال للنشاط البدني والصيام وإصلاح الخلل الجيني ما يحفظ على المدى البعيد من ظهور السرطانات، وأيضا ينظم الذاكرة والتركيز والحفظ. غير أن النوم لا يحقق دائما كل هذه الوظائف بصورة مثالية، فتتنظيم النوم مرتبط بالحفاظ على تناغم عمل الساعة الحيوية مع الساعة الكونية و تناوب آتي الليل والنهار.

## كيفية اشتغال الساعة الحيوية

لما يحين الظلام تلتقط شبكية العين الإشارة وترسلها الى قاعدة الدماغ في الغدة الصنوبرية، فتلعب هذه الغدة دورا أساسيا في افراز الميلاتونين المسؤولة عن تنظيم الساعة الحيوية حيث يرتفع تركيز هذه المادة حوالي الساعة التاسعة ليلا وترسل إشارات للدماغ لبدأ النوم. كما تساهم الميلاتونين في تسهيل النوم من خلال خفض حرارة الجسم. وتستمر الميلاتونين في الارتفاع ليلا لتصل الى ذروتها على الساعة الثالثة صباحا، ثم عند طلوع الفجر تنقص مجدداً ويعود الجسم لليقظة. في الرسم 1 نبسط طريقة اشتغال الساعة الحيوية.

## فوائد الصيام في النوم واليقظة

الأبحاث المنشورة حول الصيام الطبي سنة 2013 تثبت دوره في الرفع من مستوى اليقظة لدى الإنسان والرفع من الإنتاجية والأداء الفكري والمساهمة في تحسين



الأستاذ محمد البياز

أستاذ أمراض الجهاز التنفسي.  
مدير مركز طب النوم  
بالمستشفى الجامعي الحسن  
الثاني بفاس  
أستاذ التعليم العالي. كلية  
الطب و الصيدلة بجامعة  
سيدي محمد بن عبدالله  
بفاس

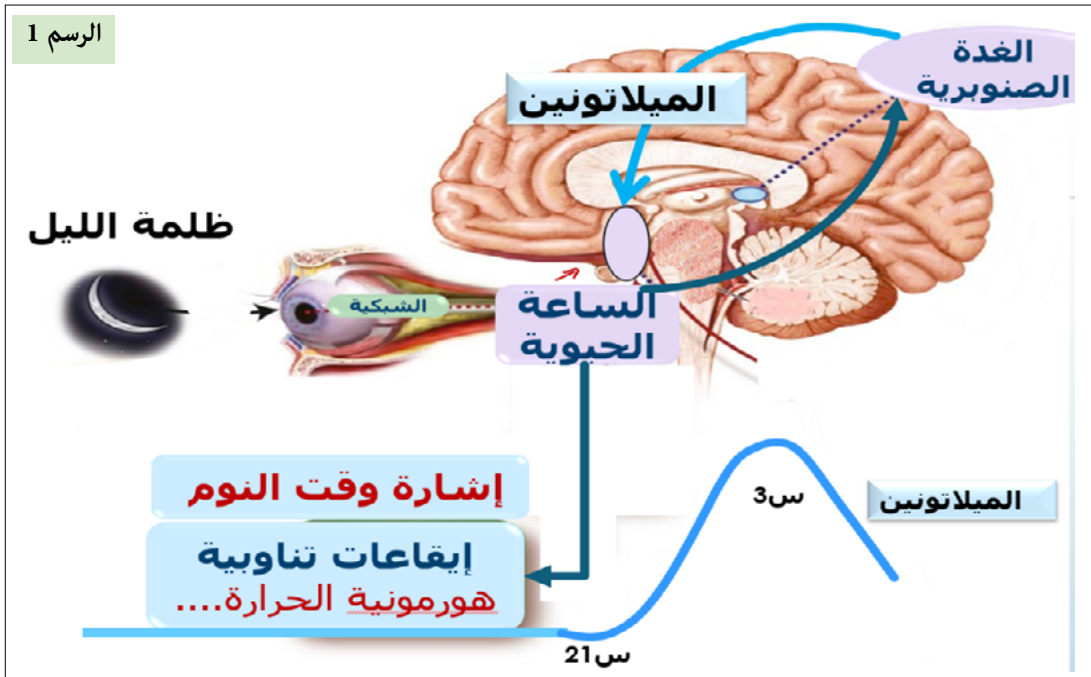
كتابة ومراجعة:

د. طه بعيز

طبيب مقيم - المستشفى  
الجامعي ابن سينا الرباط

د. زكرياء عمور

طبيب عام





مزاجه وإحساسه بالحيوي، كما أن ظهور هذه التغيرات يكون بين اليوم الثاني والسابع من الصيام. إن هذه المزاجيات المتوخاة من الصيام مرتبطة بالحفاظ على الصيام الأقرب إلى الصيام الطبي والحفاظ على نمط حياة متوازن. كخلاصة يجب الموازنة بين النوم الليلي والنشاط النهاري مع نظام غذائي متوازن.

## ما هي عادات النوم السيئة في رمضان

يتخذ العديد منا في رمضان نظام نوم ضد الفطرة باعتماد تغير مفاجئ في عادات النوم وقلب الليل نهارا والنهار ليلا، مما يؤدي إلى فقدان التناغم بين الساعة الحيوية والساعة الكونية. وهذه بعض العادات التي وجب تفاديها:

• تأخر ساعة النوم و نقص ساعاته ليلا.

• الأكل المستمر الذي يزيد عمليات الأيض (إنتاج الطاقة) خلال الليل مما يؤدي إلى زيادة درجة حرارة الجسم وتأخر أمر الساعة الحيوية بالخلود للنوم -دراسة مغربية- نشر إلى إن فرط تناول الطعام والسعرات الحرارية ليلا يزيد من الارتجاج المعدي وسوء الهضم واضطرابات القولون وهذا ما يؤدي إلى ارتفاع اليقظتات الليلية ونقص نسبة النوم العميق.

• التعرض المفرط للضوء الاصطناعي المصاحب التلفاز والهواتف مما يسبب نقص الميلاتونين.

## نصائح للنوم السليم خلال رمضان

- احترام مواعيد النوم وتجنب تغييرها المفاجئ.
- الحصول على ساعات نوم كافية بالليل، فالنوم في النهار ليس بجودة النوم أثناء الليل.
- أخذ قيلولة أثناء النهار من أجل استعادة النشاط ويجب أن تكون قصيرة لتسهيل النوم ليلا.
- انتظام مواعيد الأكل وتجنب الشراهة والوجبات الدسمة.
- المشي وصلاة التراويح لتسهيل الهضم.
- تجنب التعرض ليلا لأضواء المصابيح والتلفاز والهواتف.
- الخلود للنوم مباشرة بعد صلاة التراويح.
- تأخير السحور للتمكن من النوم كفاية.
- وينطبق ما تقدم على الأطفال بشكل أكثر بسبب احتياجهم إلى عدد أكبر من ساعات النوم.

• قلة النوم وهو من عوامل السمنة بسبب زيادة إفراز الغريلين هورمون الشراهة والحد من الليبتين المثبته للشهية حيث يكون ذلك مصحوبا بفرط تناول الأكلات الغنية بالسعرات الحرارية.

## تأثير قلة النوم على حياة الصائم نهارا

- النيمومة مع قيلولات مطولة.
- التوتر وتغير المزاج والميل إلى السلوك العدواني.
- قلة التركيز.
- ضعف الإنتاجية والخمول البدني و الفكري.
- إن الصائم إذا قل نومه وكثر أكله وقل نشاطه دخل في حلقة مفرغة تبعده عن منافع الصوم.