

كيف نحصل على نوم جيد؟

صحبتك في هذا

تيتيانا الكور

Tatyana@tatyankour.com

استشارية التغذية الطبية والعلاجية



ليلا لأن هذه المادة تساعد على النوم. ويوجد التربتوفان في الموز، البلح، التمر، التين، الحليب، سمك التونا، الديك الرومي واللبن. ويجدر الذكر بأنه يجب تقادي الأطعمة الغنية بمادة التربرامين قبل النوم أو في وجبة العشاء لأنها تزيد من إفراز المواد المنشطة للدماغ، مثل الشوكولاتة، الباذنجان، اللحوم المدخنة، الكبيس، السكر، التفاح، السبانخ، البنودرة، والأجبان.

بالإضافة، فإننا نوصي بتجنب التدخين وادا كنت مدخنا، فتجنب الدخان قبل النوم بثلاث ساعات. وتجنب المشروبات الغنية بالكافيين والكحول، خاصة قبل النوم مباشرة، وتناولها قبل ثلاث ساعات على الأقل. كما ونصح بالتوقف عن تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم بثلاث ساعات، والاستيعاضة عنها بوجبة خفيفة (مثل حبة موز، تمرتين، نصف كوب من الحليب، أو كوب من اللبن) قبل النوم بنصف ساعة. وفي حالة ارتباط الشعور بالجوع بعدة فاعرة معاً يتسبب في الأرق، فننصح بتناول وجبة خفيفة قبل النوم مثل: نصف كوب من الزبادي أو اللبن مع حبة من الفاكهة أو نصف كوب من حبوب الإفطار مع حليب خالي أو قليل الدسم، أو ربع رغيف صغير مع لبنه.

كما ونوصي بعدم تناول السوائل قبل النوم ساعة ونصف حتى لا يحدث الأرق بسبب القيام في منتصف الليل للتبول أو أن جسم الإنسان يحتاج إلى تسعين دقيقة لمعالجة السوائل. وتنتشر هذه العادة لدى كبار السن بشكل خاص.

ولا تقتصر معالجة الأرق على نوعية الأطعمة المتناولة وكميتها قبل النوم، وإنما تختلف التوصيات والارشادات باختلاف مسببات الأرق، وغالباً ما يتلائم والارشاد التغذوي تدخل طبي وعلاجي تغذوي لتغيير السلوك، أو نمط الحياة، كما وقد تتطلب بعض الحالات المعالجة الطبية والأدوية (خاصة في حالة زيادة إفراز الغدة). ف بجانب تغذيتنا الجيدة وممارستنا للرياضة بانتظام، يعتبر النوم الكافي جزء لا يتجزأ من صياغة لياقتنا البدنية وحياتنا الصحية.

في توفير احتياجات الجسم من العناصر الغذائية للقيام بوظائفه. فإن نقص إحدى هذه العناصر بصورة بسيطة أو كبيرة قد يؤثر على عدم توفير الاحتياجات الضرورية من فيتامينات وعناصر معدنية غذائية والتي قد ينتج عن نقصها الأرق. كما أن نوعية الغذاء المتناول قد تؤثر في تغيير كيمياء الدماغ إذ تحتوي بعض الأغذية على مواد كيميائية من شأنها أن تغير أو تبدل توازن السيالونات العصبية في دماغنا فتزيد بعض الأغذية من هذه السلالات مما يؤدي إلى الشعور بالهدوء والتعاس، بينما يسبب البعض الآخر زيادة النشاط واليقظة.

وغالباً ما يتزامن الأرق مع وجود حساسية معينة لنوع من الغذاء أو الطعام عند بعض الأشخاص الذين يعانون من حساسية ما، لذلك فإننا ننصح بالمعالجة الغذائية للحساسية للحد من الأرق والمشاكل الصحية المساحبة للحساسية.

ولعل أهم أسباب الأرق يكمن في نمط حياتنا وفي طريقة تناولنا للطعام، فقد نجد متابعي برامج التلفزيون ليلا يتناولون عشاءهم بطريقة القرفة التي قد تستمر طوال المساء. وفي المقابل نجد الحفلات العامرة وجمعات العائلة وولائم الأصدقاء والمناسبات التي تقرض تناول وجبة عشاء غنية وقليلة والتي تغذي بدورها الاصابة بالأرق. لذلك فإننا نوصي بتجنب تناول المأكولات الحارة والكبيرة والدسمة قبل النوم مباشرة، لأن هذه الأطعمة تتعارض مع النوم ولأنها تسبب حركة المعدة وتهيجات في الجهاز الهضمي لدى البعض. كما أن هذه الوجبات عادة ما تكون غنية بالبروتينات والدهون وتكون مرتفعة بالتيرامين فتزيد من إفراز هرموني النورابينفرين والدوبامين اللذان يزيدان من يقظتنا ونشاطنا وأرقنا.

ولكي نؤمن نوما طبيعياً، فننصح بتناول فيتامينات (ب)، خاصة فيتاميني (ب٦) وحمض التيكوتين (ب٣)، أو تناول أطعمة تحتوي على أحدهما مثل الموز، الشير، الفول، اللوز، و الحبوب الكاملة. كما ونصح بتناول المواد الغذائية الغنية بمادة التربتوفان

عند حصولنا على ليلة نوم جيدة، نشعر بأن كفاءة وطاقنا العقلية ومستويات طاقنا هي أعلى منها عند عدم النوم بكفاية. ولعل ما قد يلتفت انتباه العديد منا هو ما يتداوله محيط الأسرة ومحيط العمل من عبارات: مش نايمه... يتقلب كثير وأنا نايم... ما بنام بالمره... يادوبك نمت عشان أصحى... وقد يصرخ البعض الآخر ليقول: مشان الله بدي أنا... أو مش قادرة أنا... فهل تحتاج فعلاً للنوم؟ وما مدى تأثير الأرق على صحتنا؟ وهل لتفديتنا دور في النوم وفي الأرق؟ للنوم فوائد جمة، فهي المرحلة الوحيدة من اليوم التي يستطيع فيها جسم الانسان التمتع بالراحة والقدرة على إفراز هرمونات الطاقة وتقوية أجهزة جسمنا، وبالأخص جهاز المناعة. وقد أشارت الدراسات ضرورة تناول قسط من النوم يومياً بمعدل ست الى ثماني ساعات، وقد يتسبب النوم القليل (أقل من خمس ساعات) أو النوم الكثير (أكثر من ثماني ساعات) بعدة مشاكل صحية والتي قد تنعكس على تغيير سلوكنا ونمط حياتنا، كما وتعكس على قدرة جسمنا في الحفاظ على وزن صحي.

أما الأرق، فيعتبر حالة من الحالات التي لا نقوى فيها على النوم، فتتقلب في فراشنا حتى ساعة متأخرة من الليل، أو نجد صعوبة في الرجوع إلى النوم، وعدم الراحة فيه، ويمكن لحالة الأرق أن تأخذ صورة استيقاظ متكرر خلال الليل. وقد ينتج عن الأرق عدة مشاكل منها الشعور بالتعب، الشعور بنقص في الطاقة والحيوية، صعوبة التركيز مع الانفعال والغضب السريع، والطيش في التصرفات، والنهم في الوجبات.

وتعد أسباب الأرق عديدة، ولكن أكثرها انتشاراً ينتج عن الإكتئاب، الإرهاق، الألم، التعب، المرحلة العمرية (خاصة لدى النساء خلال فترة الدورة الشهرية، الحمل، الرضاعة، أو عند بلوغ سن الأمل)، تناول بعض الأدوية الطبية، النشاط الزائد في الغدة الدرقية، الإحباط، الأعطال في وظيفة الدماغ، تناول المخدرات أو المنبهات أو غير ذلك. وللأرق علاقة وطيدة بالتنذية، إذ يؤثر الغذاء على النوم بشكل مباشر أو غير مباشر. وتكمن أهمية الغذاء

القول الجميل	مختارات
بشار بن برد	
ودعماء المحاجر من معد	
كان حديقها ثمر الجنان	
إذا قامت لحاجتها تثنت	
كان عظامها من خيزران	
أيها الساقيان صبياً شرابي	
واسقياني من ريق بيضاء زود	
إن دائي الصدى و إن دوائي	
شربة من رضاب شجر برود	
طال هذا الليل بل طال السهر	
و لقد أعرف ليلى بالقصر	
لم يطل حتى جفاني شادن	
ناعم الأطراف فتان النظر	
لي في قلبي منه لوعة	
ملكيت قلبي و سمعي و البصر	
و كأن الهم شخص مائل	
كلما أبصره النوم نصر	
أقول و ليلتي تزداد طولاً	
أما ليل بعدهم نهاز	
جفت عيني عن التغميض حتى	
كان جفونها عنها قصاً	

صقبة أصبني



الأدوية أم الجراحة..

في التهاب الجيوب الأنفية

التهاب الجيوب الأنفية مرض شائع، يصيب الكبار والصغار، وتستمر أعراضه طويلاً، بالإضافة إلى أنه يعاود الظهور في حال أُميل. إليكم بعض العلاجات.

تتعدد عوامل الإصابة بالتهاب الجيوب النفية ومنها الحساسية والتهابات في الضرس، وارتداد معوي يؤدي إلى صعود الأحماض إلى الفجوات الأنفية أو عظمة تشكل حاجزاً منحرفاً يعرقل التخلص من المخاط.

يهمل كثيرون التهابات الجيوب، على رغم أنها تتسبب بآلام مبرحة حول العين، والأخطأ في تشخيص هذا الداء شائعة، فغالباً ما يصف الأطباء علاجاً لنوبات صداع نصف الرأس أو آلام الوجه الحادة قبل الخضوع المرضى للتصوير. يؤدي التهاب الجيوب إلى ألم دائم في الرأس، تساعد أدوية الباراسيتامول في تبيده، لكنها لا تقضي على سبب هذا الالتهاب. أما مضادات الالتهاب الخالية من الستيرويد (الايبيروفين أو الأسبرين) فتقضي على الأعراض الآتية، لكن معظمها يؤدي إلى نشوء ورم في الأنف، قد يتحول إلى التهاب في الجيوب. من هنا ضرورة الابتعاد عن التطبيب الذاتي واستشارة طبيب أنف وأذن وحنجرة.

إن كنت تعاني التهاباً خفياً يصف لك الطبيب المضاد الحيوية لمدة ١٥ يوماً (أحياناً أكثر) لتطهير الغشاء المخاطي، ويرفقاها بالكورتيزون القوي العيار خلال بضعة أيام (مضاد للالتهاب، لكنه لا يتسبب بورم في الأنف). وتكتسب العلاجات الموضوعية المكمل أهمية قصوى في هذا المجال ومنها: - غسل الأنف بالمصل الفيزيولوجي أو الماء المالحة.

- استعمال بخاخ الكورتيزون لتخفيف أورام الغشاء المخاطي.

- استعمال بخاخ مضادات الهيستامين (مضادات الحساسية).

- استعمال المياه المكررة إن كان التهاب الجيوب معدياً. تصبح الجراحة أحياناً ضرورية لفتح الجيب الملتهب، لكنها لا توصف إلا بعد أن تثبت الأدوية فشلها في معالجة المشكلة.

تعتبر هذه الجراحات سهلة مقارنة بغيرها. توضع الفتائل في الأنف بعد الانتهاء منها ثم ينزعها الطبيب بعد مرور خمسة أيام تقريباً. ربما تشعر بالانسداد الأنفي خلال شهر كامل بسبب القشور، لكن التخلص من التهاب الجيوب الأنفية يستحق العناء.

الحساسية والدفاعات المناعية في الجسم

لاحقاً أنواع من الحساسية و/أو الالتهابات. هكذا يمكن تفسير بعض الأمراض الشائعة بالخلل الدفاعي الحاصل في الأمعاء.

الحساسية الغذائية في الأصل، كان أي اختلال في توازن البيئة المعوية يؤثر على الحاجز المعوي، فيرتفع إمكان اختراقه. فتتبادع مجموعة الخلايا الظهارية (التي تكون عادة متراصة بفعل الجراثيم) وتسمح بمرور عناصر سامة في الجسم. من أكثر المأكولات التي تسبب ردات فعل معاملة، الفول السوداني، حليب البقر (لاكتوز)، بياض البيض... يسبب هذا النوع من الحساسية التهابات في الجهاز الهضمي، تكون بدورها مصدر أوجاع موضعية، أو إسهال، أو انتفاخ، أو حتى ردات فعل بعيدة عن منطقة الأمعاء، كالطفح الجلدي وغيره...

يؤدي هذا المرض، المسمى أيضاً بالداء البطني المرتبط بخلل في جهاز المناعة تجاه الأجسام المضادة، إلى تدمير الخلايا الظهارية في الأمعاء. عملياً، تُترجم هذه الحالة بحساسية مفرطة ودائمة تجاه الغلوتين (بروتين موجود في معظم المأكولات). إنها حالة مزعجة بالنسبة إلى المصابين بها، لأن العلاج يفرض بشكل أساسي إلغاء الغلوتين من الغذاء.

= أكرزما الأطفال قد تنجم عن اختلال توازن البيئة المعوية. قد يُصاب الأطفال منذ الولادة بالحساسية (لأسباب جينية) ويعانون من طفح جلدي، تحديداً الأكرزما. لكن قد تخفّف الموارض من خلال تغيير في البيئة المعوية. نجح فريق فنلندي في التخفيف من هذه الظاهرة الجلدية من خلال الاستعانة بجراثيم إضافية وتحويلها إلى شكل غذائي (أي الجراثيم المفيدة للصحة).

عدا عن العامل الوراثي، قد يؤدي أي خلل في جهاز المناعة إلى التهابات مزمنة في الأمعاء. كذلك قد تُصاب البيئة المعوية بحساسية مفرطة تجاه إحدى جراثيمها الخاصة. تنجم هذه الأمراض عن اختلال بين آليات هجوم العناصر الدخيلة وآليات الدفاع عن الحاجز الهضمي. في هذه الحالة، يصبح جهاز المناعة عاجزاً عن السيطرة على الوضع.

لكل شخص متا بصمة رقمية تميّزه عن غيره، وتركيب البراز يختلف من شخص إلى آخر أيضاً. تبدأ الجراثيم المفيدة بالتكون منذ عملية الولادة، ما إن تحنك أعمار المولود الجديد المعقمة بالجراثيم في جسم أمه للمرة الأولى. بالتالي، لا أحد يملك بيئة معوية مشابهة لغيرها حتى لو وجدنا فيها أنواعاً جراثيمية مماثلة. هذا ما يفسّر ربما اختلاف أداء جهاز المناعة بين شخص وآخر.



البيئة المعوية، فننتجم عن ذلك سلسلة من ردود الأفعال. تتغير حالة البيئة المعوية وتقتد شيئاً من قدراتها الدفاعية ضد العناصر المرضية. قد يُفتح الحاجز المعوي أمام عناصر دخيلة، فيضطرب جهاز تقبل الطعام بدوره. نتيجة لذلك، قد تنشأ

مركبات جهاز المناعة دوره الخاص. لكن نظراً إلى تشابكها، يؤدي أي اضطراب في عمل أحدها إلى خلل في النظام كله. بالتالي، الالتهابات في الجهاز الهضمي، وهي بمثابة طلعنة قاسية للأمعاء، مسؤولة عن اضطراب

يحمينا جهاز المناعة من العوامل الضارة التي تتعدى على الجسم (فيروسات، جراثيم...)، فيصبح هذا الأخير بمثابة قلعة محصنة ضد أي اعتداء. تؤدي الأمعاء هذه الوظيفة بفضل بيئتها المعقدة. إذا صُعّب أحد مركباتها، يضعف أداء دفاعاتنا الطبيعية، ما يعهد الطريق أمام الإصابة بالأمراض.

الحساسية مثلاً ردة فعل قويّة للدفاع عن الجسم ضدّ العناصر التي يواجهها عادة. تساعدنا البيئة المعوية في معرفة فوائد المأكولات التي نلتهمها. إذا أصيبت هذه البيئة بأي خلل، قد تنشأ حساسية مفرطة تجاه مأكولات معيّنّة أو تجاه الجراثيم الموجودة في البيئة المعوية، فتصبح بمثابة عناصر ضارة.

عدا عن وظيفة الأمعاء الهضمية، يُعتبر هذا العضو المسؤول الأول عن الدفاعات المناعية في الجسم. إنه نظام معقد يعرض الإنسان لأنواع من الحساسية والالتهابات إذا أصيب بخلل ما.

بيئة الأمعاء تتوقّف مناعة الجهاز الهضمي على كلّ من جهاز المناعة المعوي، والغشاء أو الحاجز المعوي، والبيئة المعوية.

يتألف هذا الجهاز المناعي الواقع في عمق الأمعاء من أكثر من نصف الخلايا الدفاعية الموجودة في الجسم. لا تتصح هذه الخلايا تقبّل المأكولات والجراثيم الموجودة في البيئة المعوية فحسب، بل تدافع عن الجسم أيضاً من خلال التصدي لأيّ جرثومة مرضية.

يؤدي الغشاء المعوي المكوّن من طبقة رقيقة من الخلايا الظهارية المغلّفة للجهاز الهضمي دور الحاجز القابل للاختراق، إذا دعت الحاجة، يسمح هذا الغشاء بمرور بعض المواد ويعترض طريق العناصر المرضية.

أخيراً، تُشكّل مئات مليارات الجراثيم الموجودة في القولون، البيئة المعوية المكوّنة من آلاف الأنواع المختلفة، علماً أنّ ٢٠٪ منها فقط معروفة لدى الخبراء.

ثمة فتتان أساسيتان من الجراثيم المختلفة، ويبدو أنّ صحتنا تعتمد على مدى توازنهما. أثبتت الدراسات أنّ غياب هذه الجراثيم الكامل يؤدي لدى الحيوان إلى إضعاف جهاز المناعة الذي يصعب غير قادر على مقاومة الأمراض. الأمر مماثل بالنسبة إلى الإنسان. تؤدي الجراثيم المعوية ووظائف متعددة، فهي تغذي جراثيم أخرى، وتسهّل عملية الهضم، وتحفّز عملية تقبّل المأكولات ودفاع خلايا جهاز المناعة، وتعرّز إمكان اختراق الحاجز المعوي، مثلاً، يمنع بعض الجراثيم المفيدة لجسمنا الجراثيم المرضية من الاستقرار في الأمعاء. أمراض المعدة والأمعاء يؤدي كلّ مركّب من