استشاري: هذا سبب النوم المفاجئ أثناء القيادة أو مشاهدة التلفاز

د استشاري طب النوم "جامعة رابغ" الدكتور وائل عبدالله العمودي، أن تعرض بعض السائقين إلى النوم المفاجئ عند قيادة السيارة أو عند توقفهم في إشارات المرور ، قد يكون سببه قلة عدد ساعات النوم إلى حد كبير ، وقد تكون له صور أخرى مثل النوم أثناء الانتظار في الأماكن العامة أو النوم عند مشاهدة التلفاز أو عند استخدام المواصلات العامة وقد تصل أحيانا إلى النوم أثناء القيادة والتسبب في الحوادث.

وقال إنه مع تسارع الزمن وكثرة الأشغال والمهام أصبح الإنسان لا يجد الوقت الكافي للراحة والهدوء النفسي والجسدي ، وكل هذه الأمور تعتبر أحد أهم ركائز النوم الصحي، ولكنه يرتكز أيضا على كفاءة وجودة النوم ويعتمد على وقت النوم من ليل أو نهار وتوافقه مع الساعة البيولوجية.

وتابع أن من الأسباب الأخرى المهمة التي تؤدي الى النوم والنعاس المفرط، اضطرابات متعلقة بجودة النوم كانقطاع النفس أثناء النوم أو تململ الساقين أو النوم القهري ، وبعضها قد يكون بسبب مرض عضوي ككسل الغدة الدرقية أو بعض الأمراض المناعية الذاتية ، وقد يكون المسبب نفسي كالاكتئاب أو حتى بعض علاجاته وكثير من الأدوية الأخرى مثل بعض الأدوية العصبية والأدوية المرخية للعضلات وأدوية الحساسية وبعض أدوية ارتفاع ضغط الدم وغيرهم.

وأردف: قد يلاحظ النعاس المفرط أيضا عند الموظفين الذين يعملون بنظام الورديات أو الأشخاص الذين يضطرون إلى السفر باستمرار أو الذين يطيلون السهر وينامون أغلب النهار.

ويقدم " العمودي" بعض النصائح العلاجية التي قد تكون بديهية، ولكن للأسف- لا يلتزم بها - الكثير من أفراد المجتمع مما تؤثر على الصحة العامة ، إذ يجب الحرص على النوم مبكرًا وأخذ القسط الكاف من النوم والاستيقاظ مبكرًا ، كما أن بعض الأشخاص قد يحتاج إلى أخذ قيلولة بسيطة لاستعادة النشاط ، وضرورة استشارة الطبيب المختص في اضطرابات النوم عند الشعور بأن الأعراض أصبحت مستمرة ومؤثرة على الحياة اليومية.