

أيهما أكثر صحة النوم على الظهر أم على أحد الجانبين؟ خبراء النوم أماطوا اللثام عن أي الوضعيتين لها فوائد أكثر



هل النوم على أحد الجانبين أو على الظهر أفضل بالنسبة للشخص؟ يناقش أطباء النوم إيجابيات وسلبيات كل منهما وما إذا كانت إحدى وضعية النوم أكثر صحة من الأخرى.

نعلم جميعًا أن النوم مهم للصحة بشكل عام، ولكن هل هناك وضعية للنوم معينة هي أفضل من وضعية أخرى؟ وضعية النوم التي تختارها قد تؤثر في مدة نومك وجودته وأشياء كثيرة أخرى.

أثبتت الدراسات أن النوم على أحد الجانبين يعتبر الوضعية الأكثر شيوعًا للنوم بين الراشدين (20 سنة وأكبر)،

يلي وضعية النوم تلك وضعية النوم على الظهر، والذي يسمى أيضًا وضعية "الاستلقاء على الظهر (1)،" وفقًا لمؤسسة النوم (2). أما النوم على البطن يعتبر الوضعية الأقل انتشارًا.

بشكل عام، يختار الناس النوم على أي وضعية يعتبرونها مريحة بشكل أكثر بالنسبة لهم وتساعدهم على الشعور بالصحة والانتعاش، كما قالت في وقت سابق شيلبي هاريس Harris Shelby، طبيب نفسي إكلينيكي ومدير صحة النوم في شركة سليبوبوليس Sleepopolis، لموقع com.TODAY.

قد تؤثر عوامل أخرى أيضًا في وضعية النوم المفضلة للشخص، عوامل مثل السن والأمراض المزمنة وبنية الجسم ومقدار تحمل فراش (سرير) النوم لثقل الجسم وما إذا كان سرير النوم مشتركًا مع شخص آخر.

بالرغم من أن النوم على أحد الجانبين أو على الظهر يعتبر بشكل عام أكثر أمانًا وصحة من النوم على البطن، إلا أن كلاً منها له سلبياته.

في النهاية، يعتمد وضع النوم الأكثر صحة بالنسبة للشخص على تفضيلاته واحتياجاته الشخصية (3). قد تساعد بعض وضعيات النوم على حل المشكلات المرضية المزمنة أو تفاقمها، بدءًا من مشكلة حرقة المعدة أو حرقان المعدة (4) وحتى مشكلة الشخير. بحسب المشكلة الصحية، قد تكون إحدى الوضعتين أفضل من الأخرى.

إليك ما ينبغي أن تعرفه عن إيجابيات وسلبيات النوم على أحد الجانبين مقابل النوم على الظهر، وأيهما قد يكون أكثر صحة بالنسبة للشخص.

إيجابيات النوم على أحد الجانبين وسلبياته

أفاد خبراء النوم بأن النوم على أحد الجانبين، سواء أكان الجانب الأيسر أم الجانب الأيمن، يعتبر وضعية نوم صحية ويمكن أن يكون لها عدد من الفوائد.

أولاً، النوم على أحد الجانبين هو أفضل وضعية لعملية التنفس. قالت الدكتورة ديان Augelli Dianne، أخصائية طب النوم في كلية ويل Weill للطب في جامعة كورنيل ومستشفى نيويورك بريسيديريان الجامعي التابع لكلية ويل للطب، لموقع com.TODAY: "كأطباء نوم، غالبًا ما نشعر بالقلق بشأن مشكلات الشخير أو اضطراب التنفس أثناء النوم، مثل توقف التنفس أثناء النوم (5)".

وأوضح الخبراء بأن النوم على أحد الجانبين يساعد في إبقاء المجاري الهوائية (التنفسية) مفتوحة، مما قد يحد من الشخير أو يساعد في تخفيف حالة انقطاع التنفس أثناء النوم.

النوم على أحد الجانبين أفضل أيضًا للأشخاص الذين لديهم مشكلة الارتجاع الحمضي (حرقان المعدة) (6). يحدث هذا الارتجاع عندما يخرج حمض المعدة إلى المريء، مما قد ينتج عنه حرقة المعدة، ووفقًا لـ كليفلاند كلينك (7).

وأفادت أوجيلي بأن الارتجاع الحمضي غالبًا ما يتفاقم في الليل ويمكن أن يربك حالة النوم. تشير الأبحاث إلى أن النوم على الجانب الأيسر، على وجه الخصوص، قد يساعد في تخفيف أعراض الارتجاع الحمضي أثناء الليل (7).

وأشارت هاريس إلى أن النوم على أحد الجانبين يعتبر أيضًا أكثر أمانًا وراحة أثناء الحمل. فهو يساعد على تعزيز تدفق الدم بالمستوى الأمثل وقد يحد من احتمال حدوث مضاعفات معينة، حسبما أفاد موقع TODAY.com.

الجانب السلبي للنوم على أحد الجانبين هو أنه قد يكون من الصعب الحفاظ على انتظام وضعية العمود الفقري مع وضعية الرأس والكتفين والوركين والركبتين والكاحلين (8)، مما قد يضغط على الرقبة أو الظهر أو الوركين. وأفاد الخبراء إلى أن النوم على أحد الجانبين قد يؤدي إلى تفاقم الألم، خاصة في الرقبة أو الكتف من جهة الجانب الذي تنام عليه. لو نامت المرأة متوسدة أحد ذراعيها، فقد يؤدي ذلك إلى الحد من تدفق الدورة الدموية أو التنمل.

النوم على أحد الجانبين (2) بإصاق الخد على الوسادة يمكن أن يكون أيضًا خطوًا أو علامات مؤقتة على بشرة الخد (9). بالرغم من أن "خطوط النوم" هذه ستختفي سريعًا، إلا أنها يمكن أن تكون مصدر إزعاج. قد يؤدي النوم على أحد الجانبين أيضًا إلى صعوبة المحافظة على غطاء الوسادة نظيفًا بسبب تراكم الخلايا الميتة والدهون والأوساخ من بشرة وجه الشخص.

إيجابيات النوم على أحد الجانبين

- أفضل للتنفس

- قد يساعد في الحد من مشكلة الارتجاع الحمضي

- أكثر أماناً أثناء الحمل

سليبات النوم على أحد الجانبين

- عدم استقامة العمود الفقري

- آلام الرقبة أو الكتف

- تشكّل خطوط على بشرة الوجه من الوسادة

فوائد وسليبات النوم على الظهر

كما يعتبر النوم على الظهر صحياً ويرتبط بفوائد صحية مختلفة.

النوم على الظهر آمن بالنسبة لمعظم الناس، وخاصة للأطفال. توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بوضع الرضيع في السرير على ظهره بشكل مستوٍ لينام ليلاً وأثناء غفواته المتكررة، لأن ذلك يقلل من احتمال الإصابة بمتلازمة موت الرضع المفاجئ (10) (SIDS).

وأفاد خبراء النوم بأن النوم على الظهر يعتبر أيضاً أفضل وضعية نوم للحفاظ على انتظام وضعية العمود الفقري مع وضعية الرأس والكتفين والوركين والركبتين والكاحلين (8). يمكن أن تساعد وضعية الاستلقاء على الظهر (1) والنوم على تخفيف الضغط عن العمود الفقري والمفاصل، مما قد يساعد في تخفيف آلام الظهر والرقبة والورك.

قالت أوجيلي إن استخدم المساند المناسبة لدعم وضعية الجسم في حالة النوم على الظهر يمكن أن يكون فعالاً. كما أن استخدام الوسائد لدعم الرأس والرقبة، والوسائد الأصغر حجمًا تحت منطقة أسفل الظهر أو تحت الركبتين، يمكن أن يساعد أيضاً في الحفاظ على انتظام وضعية العمود الفقري (8) واسترخائه.

قد يكون النوم على الظهر فعالاً للذين يعانون من مشكلات في البشرة - لكن تجدر الإشارة إلى أن الحصول على قسط كافٍ من النوم (بغض النظر عن وضعية الجسم حال النوم: على أحد الجانبين أو على الظهر) مهم للحفاظ على صحة البشرة. النوم في وضعية الاستلقاء على الظهر بحيث يكون الوجه متجهًا إلى الأعلى قد يحافظ على بقاء مواد

العناية ببشرة الوجه الليلية (التونر toner والإيسنس essence) في الوجه، بدون أن تذهب هذه المواد إلى الوسادة. كما يمنع النوم على الظهر تشكُّل خطوط على الوجه من الوسادة أثناء النوم.

ومع ذلك، تعتبر وضعية الاستلقاء على الظهر من أسوأ وضعيات النوم بالنسبة لمشكلات التنفس والشخير وتوقف التنفس أثناء النوم.

وقالت أوجيلي: عندما ينام الشخص بشكل مستوٍ على ظهره، فإن قوة الجاذبية ستسحب عدة أنسجة (مثل اللسان والحنك الرخو) تجاه مجرى الهواء. وهذا قد يؤدي إلى تضيق مجرى الهواء وبالتالي عرقلة تدفق الهواء. وأشارت أوجيلي إلى أن بعض الأشخاص لديهم مشكلة الشخير فقط أو يعانون من توقف التنفس أثناء النوم عندما ينامون على ظهورهم، وهو ما يسمى بتوقف التنفس أثناء النوم بسبب وضعية الجسم أثناء النوم.

النوم بشكل مستوٍ على الظهر قد يؤدي أيضًا إلى تفاقم شدة الارتجاع الحمضي وتواتره، لأنه يسهل تدفق حمض المعدة إلى المريء. قد يساعد استخدام الوسائد تحت الرأس ورفع الجزء العلوي من الجسم على تخفيف حرقان المعدة.

وأفاد الخبراء إلى أنه لا تُنصح المرأة الحامل بالنوم على ظهرها، خاصة في الثلث الثاني والثالث من فترة الحمل. في وضعية النوم على الظهر، يمكن لوزن الجنين النامي أن يضغط على العمود الفقري والأوعية الدموية الرئيسية للأم، ووفقًا للكلية الأمريكية لأطباء التوليد وأمراض النساء (11).

إيجابيات النوم على الظهر

- يحافظ على انتظام العمود الفقري (8)

- قد يساعد في تخفيف آلام الظهر والورك

- الأكثر أمانًا للرضع

- أفضل للبشرة

سليبات النوم على الظهر

- مشكلات في التنفس

- الارتجاع الحمضي

- غير آمن في أواخر فترات الحمل

أيهما أكثر صحة؟ النوم على أحد الجانبين أم على الظهر؟

لو كانت المرأة حاملاً، أو شعرت بالقلق بشأن مشكلات التنفس أثناء الليل والارتجاع الحمضي، فقد يكون النوم على أحد الجانبين أفضل لها.

لو شعر المرء بالقلق بشأن عدم انتظام العمود الفقري (8)، أو آلام الرقبة أو الظهر، أو تشكُّل خطوط على البشرة من الوسادة أثناء النوم، فقد تكون وضعية النوم مستلقياً على الظهر أفضل وضعية.

وأفاد الخبراء إلى أن النوم على أحد الجانبين والنوم على الظهر يمكن أن تكون كلا الوضعيتين صحييتين في النهاية. وأفضل وضعية للنوم بالنسبة للشخص هي الوضعية التي يشعر فيها براحة أكثر، والتي تساعد على النوم والاستمرار في نومه، والشعور بالراحة والانتعاش بعد الاستيقاظ بأقل قدر ممكن من الألم لو حدث.

قالت هاريس: "لا توجد وضعية أفضل للنوم من أخرى".

وأيضاً كانت وضعية النوم التي يحبها المرء، يجب أن يكون الهدف هو نفسه: النوم لسبع ساعات (12) على الأقل. اختيار السرير والوسائد المناسبة تساعد على الشعور بالراحة.

تحدث دائماً مع طبيبك إذا كانت لديك مخاوف بشأن وضع نومك أو جودة نومك أو الأمراض المزمنة التي تعاني منها (مثل الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم).

