

# Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. The most common sleep problems are listed below.

## **Insomnia**

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
  - ▶ Daytime napping
  - ▶ Sleeping in a place with a lot of noise or light
  - ▶ Going to bed early
  - ▶ Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

# مشكلات النوم الشائعة

تشمل مشكلات النوم مواجهة صعوبة في الشروع في النوم أو الاستمرار فيه أو الاستمرار في الاستيقاظ. وفيما يلي سرد لمشكلات النوم الأكثر شيوعاً.

## الأرق

يشمل الأرق أية مشكلات متعلقة بالشروع في النوم أو الاستمرار فيه أو الاستيقاظ مبكراً أكثر مما ينبغي في الصباح. من بين العوامل التي قد تؤدي إلى الأرق:

- المرض
- الشعور بالحزن
- الإجهاد
- الكافيين
- الكحول أو المخدرات
- أدوية معينة
- التدخين بكثرة
- عادات النوم السيئة، مثل:
  - ◀ القيلولة أثناء النهار
  - ◀ النوم في مكان يوجد به الكثير من الضوضاء أو الضوء
  - ◀ الذهاب إلى الفراش مبكراً
  - ◀ قضاء وقت أكثر مما ينبغي في الفراش مستيقظاً

احرص على تغيير العوامل التي ربما تسبب لك الأرق إن أمكن. تحدث مع طبيبك إذا كنت تواجه صعوبة في النوم لأكثر من ثلاث ليالٍ في الأسبوع لمدة شهر. احرص على اتباع روتين منتظم عند الذهاب للنوم. وقلل من الكافيين والكحول والتدخين.

## **Sleep Apnea**

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to over a minute. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. See your doctor if your family notices loud snoring or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- More tests
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

## **Narcolepsy**

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

## **Night Terrors**

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day. See your doctor if you have these signs.

## انقطاع النفس النومي

انقطاع النفس النومي هو الحالة التي يتوقف فيها التنفس أحياناً أثناء النوم. ويمكن أن يتفاوت طول مدة توقف التنفس من ثوانٍ قليلة إلى ما يزيد عن دقيقة. وفي غضون ذلك، لا يحصل الجسم على قدر كافٍ من الأوكسجين. ويمكن أن يحدث انقطاع النفس النومي مرات عديدة كل ليلة. الرجاء استشارة طبيبك إذا لاحظت أسرتك شخيراً مرتفعاً أو توقف التنفس أثناء النوم. من بين الأعراض الأخرى التي قد تلاحظها النوم أثناء النهار وعدم الشعور بالراحة بعد الاستيقاظ في الصباح. يشمل علاج انقطاع النفس النومي الإبقاء على مجرى الهواء مفتوحاً أثناء النوم، وقد يتضمن هذا:

- إجراء المزيد من الفحوصات
- فقدان الوزن
- تجنب الكحوليات
- استخدام جهاز ضخ الهواء الموجب المتواصل (CPAP) لفتح مجرى الهواء أثناء النوم

## التغفيق (النوم المفاجئ أثناء النهار)

التغفيق هو مواجهة صعوبة في الاستمرار في الاستيقاظ أثناء اليوم. وقد ينام الشخص الذي يعاني من التغفيق بشكل مفاجئ أثناء ممارسته لأي نشاط. يشمل العلاج تناول الأدوية لمساعدتك على الاستمرار في الاستيقاظ أثناء النهار.

## الذعر الليلي

يحدث الذعر الليلي عندما يستيقظ شخص بشكل مفاجئ وهو يصرخ أو مرتبك أو مذعور. ويتم علاج الذعر الليلي بأدوية يتم تناولها أثناء اليوم. استشر طبيبك إذا ظهرت عليك تلك الأعراض.

## **Sleepwalking**

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

## **Restless Leg Syndrome**

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping sensation, which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness. There is no known cause or cure for restless leg syndrome. Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

**Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem.** Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

## السير أثناء النوم

السير أثناء النوم هو أي نشاط يشبه السير يتم القيام به أثناء النوم. وغالبًا لا يتذكر الشخص هذا النشاط. وليس من الخطورة إيقاظ شخص يسير وهو نائم، لكن قد يتعرض الشخص لإصابات أثناء السير النومي. احرص على حماية الشخص الذي يسير أثناء النوم من التعرض للإصابة من خلال سد السلالم ببوابة وإزالة الأشياء لمنع التعثر. تحدث إلى طبيب إذا كان هناك قلق يتعلق بالسلامة ناجم عن السير أثناء النوم أو إذا كان ذلك يحدث بصفة متكررة.

## متلازمة تملل الساقين

متلازمة تملل الساقين هي عبارة عن شعور بعدم الراحة في الساقين، وغالبًا ما يحدث ذلك ليلاً. وقد يكون عدم الشعور بالراحة شبيهه بالإحساس بالتمميل، ولا يتحسن إلا بتحريك الساقين. وقد تؤدي متلازمة تملل الساقين إلى الأرق والنعاس أثناء النهار. ولا يوجد سبب أو علاج معروف لمتلازمة تملل الساقين. تحدث إلى طبيبك بشأن طرق التغلب على هذه المشكلة. يمكنك أيضًا محاولة تقليل الإجهاد وأخذ حمام دافئ وممارسة تمارين التدليك والتمديد لمساعدة العضلات على الاسترخاء. كما يمكن وصف أدوية للتخفيف من الشعور بعدم الارتياح إذا حدث اضطراب كبير في النوم.

**تحدث إلى طبيبك إذا ظهرت عليك أعراض إحدى مشكلات النوم.** قد يتحدث الطبيب إليك حول طرق التغلب على المشكلة أو قد يأمر بإجراء دراسة للنوم. ودراسة النوم هي عبارة عن تسجيل من 6 إلى 8 ساعات لنشاط المخ ومعدل ضربات القلب وحركات الساقين ومستويات الأوكسجين والتنفس أثناء النوم ليلاً.

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).