

اسباب الارق وعلاجه

قوائد علمية عملية

الارق ذهاب النوم وقت النوم. وقد كتب فيه الدكتور ولم سدر الاميركي مقالة في مجلة الاميركان كبيرة الفائدة قرينة المأخذ قال فيها ما خلاصته
لقد وجدت بالاختبار مدة عارستي صناعة الطب ان تسعة اعشار الذين يشكون من الارق يارقون لشدة خوفهم وقلقهم منه كأنهم يحسون ان صحتهم تلف اذا لم يناموا ساعات معينة كل ليلة حتى لقد يحسب بعضهم انه سرف يحس من قلة النوم
لا شبهة انه اذا طال الارق وازمن اضر بالصحة واقلق البال فقد ينحل الجسم من جراثيم ويضعف المرء ضعف شديد ويتعذر عليه القيام باعماله بالهمة المعتادة . ولكن اذا لم يكن الارق ناجمًا عن علة شديدة زال بفعل الطبيعة من غير علاج . يتكرر الارق ليلتين او ثلاثًا او أكثر ثم يزول من نفسه وقد ينام الانسان حينئذ نهاراً فيقوم نومه هذا مقام ما ارقه ليلًا

وما يشعر به الانسان من التعب والخلول بعد ليلة ارق فيها ليس سببه قلة نوم بل اشتغال بالمر من انه لم يتم . فان النوم مطلوب لذاته لان فيه يستريح الجسم والعقل فهو الراحة الكافية ولكن القلق اي اشتغال البال به لا يمنع بل يزيد وبالنسبة من ذلك راحة البال تأول الى ازالته

يحدث الارق عادة لسبب من الاسباب التالية

(١) اضطراب الدورة الدموية اما بزيادة ضغط الدم او بقلة الكريات الحمراء فيه

او بسبب ذلك من الاسباب

(٢) الامراض المضوية كالربو (الازما) وغراجات الدماغ ومرض يويط

(٣) الآفات السمية كحموضة الدم والغواتر

(٤) الخلل في تناول الطعام كزيادته عن الحاجة او التأخر في العشاء

(٥) زيادة التعب البدني او الشغل العقلي

(٦) الاعياء العصبي واجهاد الدماغ ونحو ذلك مما يخل به عمل المجموع العصبي

(٧) الهم والتعب العقلي والجسدي او التهيج العقلي والجسدي

فاذا اصابك الارق وتكرر ليلة بعد ليلة وجب ان تبحث عن سببه بين الاسباب المتقدمة بالدقة التامة. وقد تجد له سببين او اكثر وقد يكون سببه العادة لا غير او يكون له سبب خطير. مثال ذلك ان رجلاً في الثالثة والستين من عمره جاءني وقال انه كان ممتنعاً بصحة تامة ولكن منذ سنة تغيرت حاله فصار يشعر بدوار (دوخة) في بعض الاحيان لكنه لم يعبأ بها ثم صار يقلق ليلاً فاستغرب مما اصابه وجاءني لكي انظر في سبب قلقه فوجدت لدى الفحص ان ضغط دمه يبلغ مائتين^(١) وحسبت ان سبب ذلك انه من الذين يأكلون كثيراً. ولا محل للهم فيه لانه كان دائماً قنوعاً رضي الاخلاق فلا بد من ان ارقه نتج من الزيادة في ضغط دمه من كثرة الاكل فعلاجه تقليل الطعام

وجاءني فتاة قالت انها منذ سنة جعلت تشعر بتعب وصداخ خفيف ثم صارت تصاب بالارق ففحصتها ووجدت ان ضغط دمها لا يكاد يبلغ المائة فهي مصابة بفقر الدم (الانيميا) فحُفَّت تحت الجلد بائل فيه من املاح الحديد وأطعمت اطعمة كثيرة الحديد كالاسباغ وصغار البيض والطاطم والبرنقال فجعل فقر الدم يزول رويداً رويداً وحينئذ قل ارقها ولما عاد دمها الى الحالة الطبيعية زال الارق تماماً

ويظهر من هاتين الحادتين ان الارق قد يكون ناتجاً عن خلل في الدورة الدموية ومتى زال هذا الخلل زال معه الارق. وقد يكون سبب الارق مرضاً عضوياً كالربو وخراجات الدماغ وحموضة الدم وما اشبه فاذا زال المرض زال الارق ايضاً اي ان علاج الارق يقوم بعلاج المرض. ويدخل تحت ذلك الارق المسبب من شرب الناي والقهوة فيجب على كل مريض للارق ان يمتنع عن شربهما

والمساحيق التي يتناولها البعض لمنع الارق وجلب النوم يجب ان تعد من السموم وتجنب لان الاستمرار على استعمالها لا يزيل الارق بل يكثره

شكت الي امرأة من علل كثيرة ومنها الارق المستمر فوجدت لدى البحث انه مضى عليها خمس عشرة سنة وهي تستعمل المساحيق التي قيل لها انها تمنع الارق. ووجدت على مائدة الى جانب سريرها نوعين او ثلاثة من هذه المساحيق وكانت اذا استلقت في سريرها ومضى نصف ساعة وهي متيقظة جعلت لتناول من تلك المساحيق الى ان تمام. ولم يكن من السهل ان اجعلها تفرغ عن هذه العادة فوكلت بها ممرضة تمنعها من اخذ

المساحيق لمرء عليها ستة اسابيع تحمكت فيها اشد اعتناء حتى تمكنت من الشروع في ابطال هذه العادة ومن ثم اخذت مسيتها تجود وارقتها بقل ولم تتمكن من ابطالها تماماً الا بعد ثلاثة اشهر فتم لها الشفاء من الارق وما يترتب عليه

والذين ارقهم ناتج من كثرة الاكل عددهم قليل في جنب الذين يصيهم الارق من التأخر في تناول العشاء . فاذا رأيت أنك تلتقي او تلتقي في نحو الساعة الثانية بعد نصف الليل وتبقى مستيقظاً الى الساعة الرابعة او الخامسة فاعلم ان سبب ذلك في الراجح هو كونك تأخرت في تناول عشاءك . وتلبيح ذلك ان المواد الشوية والكروية التي في الطعام تنتقل الى الكبد وتتحول فيه الى غليكوجين (سكر الكبد) وهذا التحول يستدعي بعيد تناول الطعام . وبعد ست ساعات يشرع الكبد يرسل هذا الغليكوجين الى الدم وهو من منبهات الدماغ فينبهه اي يوقظه من نومه وهذا نوع من الارق

لنفرض أنك تمسيت الساعة الثامنة واستلقيت في سريرك بين الساعة العاشرة والحادية عشر فان جسمك وعقلك يستريحان سريعاً اي أنك تنام وفي نحو الساعة الثانية بعد نصف الليل يكون جسمك قد استراح تماماً ونحو ذلك الوقت يشرع الغليكوجين يصل الى دماغك فيجتمع فيه فاعلان الراحة والنعيم فينتبه وينبه الجسم اي أنك تلتقي من نومك في الوقت الذي تود ان تكون نائماً فيه وهذا هو الارق . فاذا كان الانسان مسرعاً للارق فلا يحسن به ان يتناول أكثر طعامه في المساء

ان الذين يحولام الارق للاسباب الاربعة المذكورة آنفاً قلال جداً في جنب الذين يأتون للاسباب الثلاثة الباقية واوها التعب من زيادة العمل البدني او الشغل العقلي . اما التعب من العمل البدني فالتعب من تلقاء انفسهم اذا رأوا انه حرمهم من النوم . واما التعب من الشغل العقلي فالتعب منهم لا يتجنبونه ما داموا محوطين باسبابه وعلاجهم الاجماع عن هذه الاسباب واعتياد الالعاب الرياضية او الالعاب على انواعها فانها تلي العقل اي تصرفه عن الاشتغال بالمواضع التي تشعب . واذا كان لابد من الشغل العقلي قيل النوم فليصل المرء رجليه بماء حار قليل نومه ويضع على رأسه فوطاة مبلولة بماء بارد فيكثر ورود دمه الى رجليه ويقل ورودده الى رأسه لان الدم ينبت الدماغ واذا واضطرب المرء على الشغل العقلي المتعب صار من الذين سبب ارقهم الاعياء العصبي واجهاد الدماغ اي من الفريق السادس . وانني اعرف كثيرين من هذا الفريق

اجهدوا اعصابهم فكثت وتولاهم العياء العقلي فصاروا يتوهمون انهم كثيرو الارق والحال انهم ينامون نوماً كافياً ولو انكروا ذلك. ومنهم واحدة قالت لي انها لم تنم «لحظة واحدة في الليلة الماضية» مع ان المرضة التي كانت تمرقها أكدت لي انها نامت خمس ساعات او ستاً وقتاً استيقظت فيها ولكن المرجح عندي ان نومها كان متقطعاً وانها استيقظت في الصباح منهوكة القوي فقام في نفسها انها لم تنم قط

ومن المحقق ان المصابين بالاعياء العصبي والجهد العقلي لا ينامون نوماً خالياً من التعب. اعرف امرأة في الخامسة والثلاثين من عمرها اصببت بالاعياء العصبي مراراً ثم استردت صحتها واخيراً دخلت مدرسة جامعة تطلب العلم فيها وبعد اشهر قليلة تولأها صداع شديد وجعل نومها يقل. رويداً رويداً حتى صارت تمر الليلة كلها اسباتاً وهي يقظى. فعالجناها بكل طرق العلاج العادية اى الدلك وفرك العمود الفقري والفرك بالالكحول والقراءة بصوت عال على اسلوب واحد والحمامات فلم تستفد. وكانت قد قرأت عن التسمم الزاقي من الضمام فاعتقدت انه هو سبب ارقها وجعلت تغير الزان طعامها ولما لم تجد بها فرقاً زال هذا الاعتقاد منها وصلمت بما اشرت به عليها وهو ان تستريح راحة تامة من كل شغل عقلي معاً كان وممرت ثلاثة اشهر وهي لا ترى غير عمرشها ولا تنظر في مكشوب ولا تشتت الى شيء يثقل بالها. وقبل انتهاء الاشهر الثلاثة صارت تنام كأنها طفل رضيع على ما قالت

وانذكر شيئاً رأى والداه ان يخرجاه من المدرسة لكي يشفى مما اصابه من الانحطاط العصبي فلم اوافق على ذلك بل اشرت بتقليل دروسه وتنويع طعامه حتى يكون بسيطاً خفيفاً معتدلاً وان يروض جسمه رياضة منتظمة ويستحم كل ليلة في حمام معتدل الحرارة. وهذا الحمام من الوسائل التي تجلب النوم وتمنع الارق ويراد به الحمام الذي حرارة مائده ٩٧ درجة بميزان فارنهييت الى ٩٨ لا اكثر ولا اقل ويجب ان تبقى على هذه الدرجة ما دام جسم المستحم غائساً في الماء ويجب ان تغطي عيناه بخرقه مبلولة ولا يشكلم ولا يكلمه احد ويبقى غائساً في الماء نصف ساعة الى ساعة ونصف وان تبقى حرارة الماء واحدة باضافة قليل من الماء الساخن اليها ومتى جعل يشعر بالنفس يخرج من الحمام حالاً وينشف ويلف بمنشفة كبيرة ويوضع في سريريه. واذا كانت هذه الحمام حاراً او بارداً فانه يضر المصابين بالارق من الاعياء العصبي واما الحمام المعتدل اى الذي حرارته مثل

حرارة الجسم فينفضهم . وقد تدعو الحال الى اعادته لبالي متواليه قبلما تنتج منه النتيجة المرومة . واني اعرف كثيرين يسهل عليهم النوم بعد ما يقيمون مدة طويلة في حمام فاطر اشرفت بالحمام المعتدل على الشاب المار ذكره وقد يكون استفاد منه ولكن اكثر الفائدة كان من تعديل دروسه وطعامه ورياضته ولم تحصل الفائدة حالاً بل جرى على هذا التعديل نحو اربعة اسابيع قبلما شرع نومه يهين وزاد التحسن وبدأ وبدأ الى ان شفي تماماً ولم يخرج من المدرسة

وصلنا الى الفريق الاخير من المصابين بالارق وهو الفريق الذي يتولاهم الهم والقلق . وكل الذين لا ينامون نوم الراحة والعافية هم من هذا الفريق لان قلة نومهم تهمهم وتقلق بالهم ولو لم يكن فيهم علة اخرى لقلة النوم

وفي الهم نوع من الخوف فان المصابين بالارق يأخذون همومهم معهم حينما يذهبون الى غرفهم ليناموا فيتولاهم الخوف من الارق . والخوف يصاحبه القلق دائماً والتهيج العقلي فمن كانت كذلك نهض في الصباح شاعراً بالتعب لان عضلاته لم تستريح مدة الليل

فعلى من كان كذلك ان يتدرج بالصبر ويبحث عن علة ارقه فاذا لم تكن له علة مرضية فليذكر ان مجرد استلقاء الانسان في فراشه عشر ساعات او تسع ساعات يكفي لراحة جسمه وعقله ولو لم يتم . ومن افضل الامور لمنع الارق ان يتغلب الانسان على الخوف منه . فاذا استلقيت في سريرك فضع يديك باليك انك ستنام وان لم تنم فلا ضرر وهذا هو الواقع ولست تخدع نفسك ان قلت هذا القول لان الاستلقاء في الفراش عشر ساعات او تسع ساعات يريح الجسم والعقل كما تقدم اذا صرف الانسان عن باله القلق من عدم النوم . وهذا افضل شيء تمله مستقداً صحته فانه يريحك فعلاً ويأدب الى شفاك من الارق

واذا اعتقدت انك تستفيد من استعمال الحمام والدلك وانكهربائية فاستعملها . اما اذا فائق بالحمام المعتدل المذكور آنفاً وتطيل الرجلين وفركك مسلة الظهر والدلك المعتدل . وعندى ان الذين يستفيدون من استعمال هذه الوسائل انما يستفيدون بنوع من الايمان اي باعتقادهم ان هذه الوسائل تفيدهم كما ثبت لي بالامتحان فاني كنت اتبع البعض انني مستعمل انكهربائية لعلاجهم فيقولون لي انها افادتهم وقد ناموا جيداً من استعمالها مع

انني لم استعملها. والحققة انه رشح في ذهنهم اني استعملتها لهم فذهبوا الى اسرهم مشرقعين ان يناموا فناموا

وبما يجب ذكره ان الفراش يجب ان يكون وثيراً مريحاً . والانسان ينفي ثلث عموره في فراشه فيجب ان يهتم به ويخضع بعنايته . والظاهر ان النوم على الجانب الايمن اصلح الاوضاع لتسهيل انتقال الطعام من المعدة الى الامعاء ولا سيما للذين يشغلون عشاءهم ويتأخرون في تناوله . ويحسن ان تكون غرفة النوم مظلمة وقت النوم وعلى عصبي المزاج ان يناموا باكراً الساعة العاشرة والتنفس العميق قد ينفي الى النعاس

اذا كنت مصاباً بالارق واستعملت كل ما اشرت به في هذه المقالة ولم تستند وجب عليك كما يجب على كل احد ان تعلم كيف يحدث النوم

في سبب النوم اقوال احدثها ان عضلات الجسم تكون اي تنقطع عن العمل فينتج النوم عن ذلك . وقد يكون له اسباب اخرى ولكن هذا السبب اهمها . ولا تكون العضلات من غير ان تكون الاعصاب المتصلة بها اي تنقطع الجسم والعقل سكا عن العمل ويستريحان فيحدث النوم ومتى اراح المرء عقله من العمل يجد ان عضلاته تشرع تكون لتسترخي ايضاً . فاذا كان المرء مصاباً بالارق حسب انه لا يستطيع ان يمكن بل لابد له من ان يشغل في فراشه . اما انا فاقول انه يستطيع ان يمكن اذا اراد ومرع نفسه على الكون التام . ففي اول الامر يشعر ان لابد له من تحريك رأسه او يده او رجله فاذا عصى شعوره زال من نفسه . وهذا يصدق على الحيوانات فانك اذا امسكتها ومنعتها من الحركة فانها تحاول التحرك فاذا لم تستطع فانها تسكن وتنام

واذا صرف المرء ذهنه عن التفكير في الاعمال التي عملها في يومه والاعمال التي يتولى عملها في غد فان عقله يمكن ومتى يمكن يمكن جسمه معه وتولاه السبات

فاذا أكد لك الطبيب ان ارقك غير ناتج عن مرض في عضو من اعضاء جسمك او خلل في وظيفة من وظائفه فاعلم انه لا وجه للعوف والقلق من قلة النوم وان الراحة في السرير تعني عنه الى ان تشغل على الارق بما تقدم من الوسائل

