**النوم القهري**

هو حالة دماغية نادرة طويلة الأمد تجعل الشخص ينام فجأة في أوقات غير مناسبة يكون فيها المخ غير قادر على تنظيم أنماط النوم والاستيقاظ بشكل طبيعي. ويعد السبب مجهولاً وغير واضح؛ ولكن يمكن أن يكون نتيجة أسباب معينة. لا يواجه جميع المصابين بنفس الأعراض، فقد تبدأ الأعراض بالظهور بشكل مفاجئ عند البعض أو خلال سنوات أو أسابيع. لا يمكن منع حدوث النوم القهري؛ ولكن قد يقلل العلاج عدد النوبات.

**تعريف النوم القهري**

هي حالة نادرة مزمنة للدماغ تسبب النوم المفاجئ في أوقات غير مناسبة

**مسميات أخرى**

الخدار - داء التغفيق

السبب: يعد السبب مجهولاً وغير واضح؛ لكن يمكن أن يكون أحد الأسباب التالية:

نقص في مستويات المادة الكيميائية هيبوكريتين المسؤولة عن ضبط الاستيقاظ، ويمكن أن يكون النقص بسبب مهاجمة الجهاز المناعي للخلايا المنتجة أو المستقبلة للهيبوكريتين. اوالتغيرات الهرمونية، والتي يمكن أن تحدث أثناء البلوغ، انقطاع الطمث، أو بسبب الضغوط النفسية

عدوى (مثل: أنفلونزا الخنازير)، أو اللقاح المستخدم ضده

حدوث إصابة في الرأس، أو سكتة دماغية

**عوامل الخطورة**

يصيب النوم القهري الذكور والإناث، وعادة ما تظهر هذه الأعراض في فترة الطفولة، أو سنوات المراهقة؛ نتيجة مزيج من العوامل الوراثية والمناعة الذاتية والبيئية..

**الأعراض**

لا يواجه جميع المصابين بنفس الأعراض، فقد تبدأ الأعراض بالظهور بشكل مفاجئ عند البعض، أو خلال سنوات، أو أسابيع، وعادة ما يكون مرضًا مزمنًا، على الرغم من أن بعض الأعراض قد تتحسن مع تقدم العمر، وتشمل هذه الأعراض:

النوم المفرط أثناء النهار، والشعور بالنعاس طوال اليوم، مع وجود صعوبة في التركيز والبقاء مستيقظًا نوبات نوم مفاجئة. شلل النوم، أو العجز المؤقت عن الحركة والكلام أثناء الاستيقاظ، أو خلال النوم, كثرة الأحلام، والاستيقاظ في الليل, الهلوسة, مشاكل في الذاكرة, صداع, اكتئاب.

**المضاعفات**

قد يؤدي النعاس المفرط بسبب النوم القهري إلى أحد الأمور التالية:

مشكلة في أداء العمل

مشاكل في العلاقات الاجتماعية

**التشخيص**

نظرًا لعدم معرفة السبب الرئيس للمرض، يتم التشخيص عن طريق ملاحظة الأعراض، وعمل اختبارات للمساعدة على استبعاد الحالات الأخرى، التي قد تسبب النعاس المفرط، وأحد الاختبارات تتطلب البقاء على استيقاظ، ومراقبة المريض أثناء النوم.

**العلاج**

1-لا يوجد علاج للمرض ومع ذلك يمكن أن يساعد العلاج في السيطرة على الأعراض التالية:

تغيير نمط الحياة: يمكن أن تساعد بعض التغييرات على تحسين النوم ليلاً، والذهاب إلى الفراش، والاستيقاظ في الوقت نفسه كل يوم

أخذ قيلولة خلال اليوم الذي تشعر فيه عادة بالتعب

جعل غرفة النوم مظلمة وفي درجة حرارة مريحة، مع التأكد من أن السرير والوسائد مريحة

تجنب الكافيين والكحول والوجبات الثقيلة قبل النوم بساعات عدة

الإقلاع عن التدخين

الاسترخاء، على سبيل المثال أخذ حمام دافئ، أو قراءة كتاب قبل النوم

ممارسة التمارين الرياضية بانتظام كل يوم؛ حيث تساعد على على النوم ليلاً، مع الحرص على ممارستها قبل النوم بساعات عدة.

 2-قد يصف الطبيب بعض الأدوية منها:

الأدوية المنشطة التي تساعد على البقاء مستيقظًا أثناء النهار.

الأدوية المضادة للاكتئاب، والتي تساعد على تقليل نوبات الجمدة، وشلل النوم، والهلوسة.

**الوقاية**

لا يمكن منع حدوث النوم القهري؛ ولكن قد يقلل العلاج عدد النوبات. كما يمكن تجنب المواقف التي تثير هذه الحالة إذا كنت عرضة لحدوث نوبات النوم القهري .