

اسباب الارق وعلاجه

قوائم علمية عملية

الارق ذهاب النوم وقت النوم. وقد كتب فيه الدكتور ولم سدر الاميركي مقالة في مجلة الاميركان كبيرة الفائدة قريبة المأخذ قال فيها ما خلاصته
لقد وجدتُ بالاخبار مدة ممارستي صناعة الطب ان تسعة اعشار الذين يشكون من الأرق يأرقون لشدة خوفهم وقلقهم منه كأنهم يحسون ان صحتهم تلف اذا لم يناموا ساعات معينة كل ليلة حتى لقد يحسب بعضهم انه سوف يموت من قلة النوم
لا شبهة انه اذا طال الارق وازمن اسرَّ بالصحة واقلق البال فقد ينحل الجسم من جراثيم ويضمحل المرء بسبب شديد ويتعذر عليه القيام باعماله بالعملة المعتادة . ولكن اذا لم يكن الارق ناتجاً عن علة شديدة زال بفعل الطبيعة من غير علاج . يتكرر الارق ليلتين او ثلاثاً او أكثر ثم يزول من نفسه وقد بنام الانسان حينئذ نهاراً فيقوم نومه هذا مقام ما ارقه ليلاً

وما يشعر به الانسان من التعب والخمول بعد ليلة ارق فيها ليس سببه قلة نومه بل اشتغال بالمر من انه لم يتم . فان النوم . مطلوب لذاته لان فيه يستريح الجسم والعقل فهو الراحة الكافية ولكن التعلق اي اشتغال البال به لا يمنع بل يزيد وبالخذ 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 يمثله 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 مبتلياً بصحة تامة ولكن منذ سنة تغيرت حاله فصار يشعر بدوار (دوخة) في بعض الاحيان لكنه لم يعبأ بها ثم صار يلقى ليلاً فاستغرب مما اصابه وجاءني لكي انظر في سبب قاعته 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 تخفيف الطعام

وجاءتني فتاة قالت انها منذ سنة جمعت 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 بسائل فيه من املاح الحديد وأطعمت اطعمة كثيرة الحديد كالاسباغ وصفار 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 الشاي والقهوة فيجب على كل معرض للارق ان يمتنع عن شربهما

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

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

المسحوق لمرّة عليها ستة اسابيع تحمّلت فيها اشدّ اعناء حتى تمكنت من الشروع في ابطال هذه العادة ومن ثم اخذت مسحتها تجود وارقتها بقلء ولم تتمكن من ابطائها تماما الا بعد ثلاثة اشهر فتمّ 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 انك تسيقظ او تطلق في نحو الساعة الثانية بعد نصف الليل وتبقى مستيقظا الى الساعة الرابعة او الخامسة فاعلم ان سبب ذلك في الراجح هو كونك تأخرت في تناول عشاءك . وتلليل ذلك ان المواد الشوية والسكرية التي في الطعام تنتقل الى الكبد وتحوّل فيه الى غليكوجين (سكر الكبد) وهذا التحوّل يتبدى 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

لفرض انك تمثيت الساعة الثامنة واستلقيت في سريرك بين الساعة العاشرة والحادية عشر فان جسمك وعقلك يستريحان سريرا اي انك تام وفي نحو الساعة الثانية بعد نصف الليل يكون جسمك قد استراح تماما ونحو ذلك الوقت يشرع الغليكوجين يصل الى دماغك فيجتمع فيه فاعلان الراحة والميعة فينتبه وينبه الجسم اي انك تسيقظ من نومك في الوقت الذي تود ان تكون نائما فيه وهذا هو الارق . فاذا كان الانسان سرحنا للارق فلا يحسن به ان يتناول أكثر طعامه في الماء

ان الذين يحولام الارق للاسباب الاربعة المذكورة انما قلل جدا في جنب الذين يارقون للاسباب الثلاثة الباقية واولها 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 الالعب الرياضية او الالعب على انواعها فانها تسلي العقل اي تصرفه عن الاشتغال بالمواضع التي تشعبه . واذا كان لابد من الشغل العقلي قيل النوم فليغسل المرء رجله بماء حار فيليل نومه ويضع على رأسه فوطة مبلولة بماء بارد فيكثر ورود دمه الى رجله ويقل وروده الى رأسه لان الدم ينبت الدماغ واذا واضب المرء على الشغل العقلي المتعب صار من الذين سبب ارقهم الاعياء العصبي واجهاد الدماغ اي من الفريق السادس . وانني اعرف كثيرا 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 القوى 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 واجيراً 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 بالكحول والقراءة بصوت عال على اسلوب واحد والحمامات فلم تستفد. وكانت قد قرأت عن التسم الزاقي من الضمام فاعتقدت انه هو سبب ارقها وجعلت تغير الزان طعامها ولما لم تجد بها فرقاً زال هذا الاعتقاد منها وصلت بما اشرت به عليها وهو ان تترجح راحة نامة من كل شغل عقلي معاً كان ومررت ثلاثة اشهر وهي لا ترى غير عمرضتها ولا تنظر في مکتوب ولا تشتفت الى شيء بخلق بالما. وقبل انتهاء الاشهر الثلاثة صارت تنام كأنها طفل رضيع على ما قالت

واتذكر شيئاً رأى والداه ان يخرجاه من المدرسة لكي يشفى مما اصابه من الانحطاط العصبي فلم اوافق على ذلك بل اشرت بتقليل دروسه وبتنوع طعامه حتى يكون يسهلاً 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 مائه ٩٧ درجة بميزان فارنهایت الى ٩٨ لا اكثر ولا اقل ويجب ان تبقى على هذه الدرجة ما دام جسم السحيم 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 بالنص يخرجه من الحمام حالاً وينشف ويلف بمنشفة كبيرة ويوضع في سريريه. واذا كانت هذا الحمام حاراً او بارداً فانه يضر المصابين بالارق من الاعياء العصبي واما الحمام المعتدل اى الذي حرارته مثل

حرارة الجسم فينضمهم . وقد تدعو الحال الى اعادته ليالي متوالية قبلما تنتج منه النتيجة المرومة . واني اعرف كثيرين يسهل عليهم النوم بعد ما يقيمون مدة طويلة في حمام فاتر 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 ويزاد التحسن وبدأ وبدأ الى ان شفي تماماً ولم يخرج من المدرسة

وصلنا الى الفريق الاخير من المصابين بالارق وهو الفريق الذي يتولاه المهن والتلق . وكل الذين لا يتامون 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 بصاحبه التلق دائماً والتشجيع العقلي فمن كانت كذلك ينهض 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 فليتذكر 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 في بالك انك ستنام وان لم تتم فلا ضرر وهذا هو الواقع ولست تتخدد تنسك ان قلت هذا القول لان الاستلقاء في الفراش عشر ساعات او تسع ساعات يريح الجسم والعقل كما تقدم اذا صرف الانسان عن باله التلق من عدم النوم . وهذا افضل شيء تفعله مستقداً صحته فانه يريحك فعلاً ويأدلك الى شفاك من الارق

واذا اعتقدت انك تستفيد من استعمال الحمام والدلك وانكهربائية فاستعملها . اما انا فانني بالحمام المعتدل المذكور آنفاً وتنظيف الرجلين وفرك سلسة الظهر والدلك المعتدل . وعندني ان الذين يستفيدون من استعمال هذه الوسائل انما يستفيدون بنوع من الايمان اي باعتقادهم ان هذه الوسائل تفيدهم كما ثبت لي بالامتحان فانني كنت اتنع البعض انني مستعمل انكهربائية لعلاجهم فيقولون لي اني افادتهم وقد ناموا جيداً من استعمالها مع

انني لم استعملها. والحقية انه ربح في ذهنهم اني اشعلتها لهم فذهبوا الى اسرهم شرقين
ان يناموا فناموا

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

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

في سبب النوم اقوال احدها ان عضلات الجسم تسكن اي تنقطع عن العمل فتتج
النوم عن ذلك . وقد يكون له اسباب اخرى ولكن هذا السبب اهمها . ولا تسكن
العضلات من غير ان تسكن الاعصاب المتصلة بها اي تنقطع الجسم والعقل سكا عن العمل
ويستريحان فيحدث النوم ومتى اراح المرء عقله من العمل يجد ان عضلاته تشرع تسكن
لستريح ايضاً . فاذا كان المرء مصاباً بالارق حسب انه لا يستطيع ان يسكن بل لا بد له
من ان يتقلب في فراشه . اما انا فاقول انه يستطيع ان يسكن اذا اراد ومرن نفسه على
السكون التام . ففي اول الامر يشعر ان لا بد 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 يسكن ومتى سكن جسده 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 لغوف والتلق من قلة النوم وان الراحة في
السرير تعني عنه الى ان تستقل على الارق بما تقدم من الوسائل

