

استشاري يكشف سبب قلة النوم لدى كبار السن

19 أبريل، 2026



أكد خالد النمر أن الاعتقاد الشائع بأن كبار السن يحتاجون إلى ساعات نوم أقل غير دقيق، موضحاً أن المشكلة تكمن في جودة النوم وليس مدته.

وبين أن نوم كبار السن يصبح أخف وأكثر تقطعاً نتيجة عدة عوامل، أبرزها نقص النوم العميق، وانخفاض هرمون الميلاتونين، إضافة إلى تغير الساعة البيولوجية مع التقدم في العمر، مشدداً على أن الحاجة إلى النوم تبقى في حدود 7 إلى 8 ساعات يومياً. وأشار إلى مجموعة من الإرشادات التي تساعد على تحسين جودة النوم، منها:

- الالتزام بجدول نوم ثابت
- التعرض لأشعة الشمس في الصباح
- ممارسة الرياضة بانتظام
- تجنب القيلولة بعد الساعة الثالثة عصراً أو التي تتجاوز 30 دقيقة
- اللجوء إلى العلاج السلوكي المعرفي للأرق
- إجراء فحوصات للكشف عن انقطاع التنفس أثناء النوم

ونصح بمراجعة طبيب مختص في حال استمرار الأرق، لتقييم الحالة وتقديم العلاج المناسب.