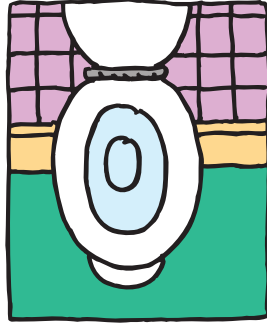


مرض السكري والنوم

قد يكون الحصول على ليلة نوم جيدة أمراً صعباً بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من مرض السكري. التعرض إلى القلق خلال اليوم، العطش المستمر والحاجة المتكررة للتبول هي بعض المشاكل التي تصاحب مرض السكري والتي قد تبيك مستيقظاً طوال الليل



- قد تعاني من مشاكل في النوم منها :
 - تقطع في النفس أثناء النوم مما يؤدي للاستيقاظ أو قصر فترة النوم (ما يعرف بانقطاع النفس النومي)
 - خدر أو تنميل أو ألم في الأرجل
 - الأرق ، بما فيه صعوبة النوم، أو تقطعه أو صعوبة في النوم بشكل جيد



كيف أتعامل مع مشاكل النوم؟

- اتبع هذه النصائح للتخلص من الأرق والحصول على نوم هادئ :
 - التزم بموعد يومي ثابت للنوم والاستيقاظ
 - مارس التمارين الرياضية لنصف ساعة يومياً على ألا تكون في وقت متأخر
 - قلل من استهلاك المنبهات كالكاكافين خصوصاً ما بعد الثالثة عصراً
 - خصص ساعة راحة تقوم فيها بالقراءة أو أي أنشطة هادئة، وابتعد عن استخدام الأجهزة الإلكترونية (كالهاتف، الكمبيوتر والتلفاز)
 - نم في غرفة مظلمة و باردة نسبياً



- في حال وجود مشاكل مستمرة في النوم قم بمراجعة طبيبك لاتخاذ الإجراء المناسب
- تذكر: الحصول على قسط كاف من الراحة والنوم مهم لصحة جسمك

