



## العقاقير تساعدك على النوم

هناك عقاقير قد تساعدك على النوم أو الاستمرار في النوم. قد تحتاج لصوف الطبيب لتعاطي بعض عقاقير النوم. يمكنك الحصول على عقار لا يحتاج لوصفة طبية.

### الوصفة الطبية

تساعد وصفات عقاقير النوم العديد الأشخاص ولكنها قد تسبب أعراض جانبية خطيرة.

- استشر طبيبك حول جميع مخاطر استخدام عقاقير النوم ومزاياه.
- يمكن أن تؤثر عقاقير النوم التي يتم تعاطيها للأرق على القيادة الصباحية بعد الاستخدام.
- قد تسبب عقاقير النوم أعراض جانبية نادرة مثل:

- التفاعلات التحسسية البالغة

- تورم الوجه الشديد

- السلوكيات مثل إجراء مكالمات تليفونية أو تناول

الطعام أو ممارسة الجنس أو القيادة عندما لا

تكون متيقظ بالكامل.

### العقاقير المتوفرة بدون وصفة طبية

تنطوي عقاقير النوم المتوفرة بدون وصفة طبية على آثار جانبية. اقرأ "ملصق حقائق العقار" للتعرف على المزيد حول الآثار الجانبية لعقاقير النوم المتوفرة بدون وصفة طبية.

## حقائق أساسية حول النوم

يحتاج معظم البالغين من ٧ إلى ٨ ساعات نوم ليلاً. لا يحصل الجميع على النوم اللازم.

وبين الحين والآخر، قد تعاني من مشكلات بالنوم بسبب:

- الضغط
- مشكلات صحية وعقاقير
- ساعات عمل طويلة/ورديات العمل
- الضوء والضوضاء
- شرب الكحول أو تناول الطعام قبيل النوم

فإذا كنت تعاني من مشكلات بالنوم أو الاستمرار بالنوم معظم الليالي، فمن المرجح أنك تعاني من مشكلات النوم التي تسمى الأرق.

يعاني بعض الأفراد من مشكلات بالنوم أكثر شدة. استشر طبيبك إذا كنت:

- النوم أثناء اليوم
- الشخير أو إصدار أصوات صادمة أثناء النوم
- الشعور بشعور غريب برجلك أو الشعور بالاحتياج لتحريك رجلك.

استشر موفر الرعاية الصحية الخاص بك إذا كنت تعاني من مشكلات في النوم كل ليلة تقريبا لأكثر من أسبوعين.

## نصائح حول نوم أفضل

القيام ببعض التعديلات على عادات النوم الليلية فقد تساعدك على النوم.

- أذهب للسريير واستيقظ في نفس الأوقات كل يوم.
- نم في الظلام وفي غرفة هادئة.
- تجنب شرب الكافيين والنيكوتين.
- لا تشرب الكحول قبل النوم.
- قم بشيء يساعدك على الاسترخاء قبل النوم.
- لا تقم بتدريبات رياضية قبل النوم.
- لا تغفو بعد الساعة الثالثة بعد الظهر.
- لا تأكل وجبات كبيرة قبل الذهاب للنوم.

تم تطوير صحيفة الحقائق من قبل مكتب الغذاء والدواء لصحة المرأة. للحصول على مصادر أخرى لصحة المرأة، قم بزيارة:

[www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

