الخدار

هو اضطراب عصبي مزمن يؤثر على قدرة الدماغ على تنظيم دورات النوم والاستيقاظ. يعاني الأشخاص المصابون بالخدار من النعاس المفرط أثناء النهار ونوبات مفاجئة من النوم وشلل النوم. يؤثر الاضطراب على حوالي 1 من كل 2000 شخص، ويبدأ عادةً في مرحلة المراهقة أو بداية البلوغ. في هذه المقالة، سنناقش أعراض التغفيق وأسبابه وعلاجه.

الاعراض

تتمثل الأعراض الرئيسية للخدار في النعاس المفرط أثناء النهار ، وهو الشعور بالتعب الشديد والرغبة الشديدة في النوم أثناء النهار. قد يعاني الأشخاص المصابون بالخدار أيضًا من نوبات مفاجئة من النوم ، والتي يمكن أن تحدث في أي وقت ، حتى أثناء أنشطة مثل القيادة أو العمل أو التحدث. تسمى هذه النوبات "نوبات النوم" ، ويمكن أن تستمر من بضع ثوانٍ إلى عدة دقائق.

من الأعراض الأخرى للخدار الجمدة ، وهي فقدان مفاجئ لتوتر العضلات يمكن أن يتسبب في انهيار الشخص أو إصابته بالشلل. غالبًا ما تحدث الجمدة بسبب المشاعر القوية مثل الضحك أو الغضب أو المفاجأة. قد تشمل الأعراض الأخرى للخدار الهلوسة التنويمية وشلل النوم والنوم الليلي المضطرب.

الأسباب

السبب الدقيق للخدار غير معروف ، لكن يعتقد الباحثون أنه قد يكون مرتبطًا بنقص مادة كيميائية في الدماغ تسمى هيبوكريتين. يساعد Hypocretin على تنظيم دورة النوم والاستيقاظ من خلال تعزيز الاستيقاظ أثناء النهار وقمع النوم في الليل. يعاني الأشخاص المصابون بالخدار من مستويات منخفضة من الهيبوكريتين ، والذي قد يكون بسبب اضطراب المناعة الذاتية الذي يدمر الخلايا التي تنتج هذه المادة الكيميائية.

قد يكون للخدار أيضًا مكون وراثي ، حيث يميل إلى الانتشار في العائلات. قد تؤدي بعض العوامل البيئية ، مثل العدوى أو إصابات الرأس ، إلى حدوث الاضطراب لدى الأشخاص المعرضين له وراثيًا.

العلاج

لا يوجد علاج حاليًا للخدار ، ولكن هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد في إدارة الأعراض. العلاج الأكثر شيوعًا هو الأدوية ، مثل المنشطات لتعزيز اليقظة أثناء النهار ومضادات الاكتئاب للسيطرة على الجمدة والأعراض الأخرى.

يمكن أن تكون التغييرات في نمط الحياة مفيدة أيضًا في إدارة التغفيق. قد يشمل ذلك وضع جدول نوم منتظم ، وأخذ قيلولة قصيرة أثناء النهار ، وتجنب الكحول والكافيين ، مما قد يزعج النوم. قد يستفيد الأشخاص المصابون بالخدار أيضًا من الاستشارة أو مجموعات الدعم لمساعدتهم على التعامل مع التحديات العاطفية والاجتماعية للتعايش مع الاضطراب.

في بعض الحالات ، قد يحتاج الأشخاص المصابون بداء التغفيق الشديد إلى علاجات أكثر قوة ، مثل الجراحة أو استخدام جهاز لتحفيز الأعصاب التي تتحكم في التنفس أثناء النوم.

الملخص

الخدار هو اضطراب عصبي مزمن يؤثر على قدرة الدماغ على تنظيم دورات النوم والاستيقاظ. يعاني الأشخاص المصابون بالخدار من النعاس المفرط أثناء النهار ونوبات مفاجئة من النوم وشلل النوم. يحدث هذا الاضطراب بسبب نقص مادة الهيبوكريتين Hypocretin ، وهي مادة كيميائية في الدماغ تساعد على تنظيم دورة النوم والاستيقاظ. على الرغم من عدم وجود علاج للخدار، إلا أن هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد في إدارة الأعراض ، بما في ذلك الأدوية وتغيير نمط الحياة والاستشارة أو مجموعات الدعم. من خلال العلاج والدعم المناسبين، يمكن للأشخاص المصابين بداء التغفيق أن يعيشوا حياة كاملة ومنتجة.

الاعتماد: مركز العلوم العصبية