

كليتينا تتفاعل مع المجتمع المحلي من خلال حلقة اذاعية عن اهمية النوم الصحي

بتوجيه من قبل الاستاذ الدكتور امين عجيل الياسري عميد كلية التمريض شاركت وحدة التعليم التمريضي المستمر في الكلية متمثلة بالاستاذ الدكتور حسن علوان بيعي مسؤول الوحدة بنشر وعي نمط الحياة الصحي ممثلا بأهمية دور النوم الصحي المشبع في تعزيز الصحة العامة في المجتمع من خلال حلقة اذاعية بثت من خلال اثير اذاعة اتحاد الشعب المحلية في يوم الجمعة المصادف الثاني عشر من شهر كانون الثاني لهذا العام تحدث فيها د. بيعي عن فسلجة النوم ومراحله و اضطرابته في الكم والكيف والتوقيت مقدما لنصائح وإرشادات عن كيفية الاستمتاع بنوم عميق لتجنب العواقب الوخيمة لاضطرابات النوم المتمثلة بالإصابة بأمراض خطيرة كالسمنة وارتفاع ضغط الدم الشرياني والسكر وحوادث الطرق وضعف الانتاجية بشكل عام مشددا على ضرورة العمل على إغلاق الموبايل عند النوم وتجنب الأجهزة الإلكترونية داخل غرفة النوم ومراجعة الطبيب عند الضرورة موضحا وجود فرع من فروع الطب يسمى طب النوم ومختبرات لتشخيص اضطرابات المختلفة

;

بقلم : زيد رسول الحسيني

[illegible]