

تصميم منتجات اضاءة ذكية للمساهمة في علاج الارق

إعداد

أم.د. / أميرة فؤاد انور محمد سليمان

أستاذ مساعد – قسم المنتجات المعدنية و الحلي

كلية الفنون التطبيقية – جامعة بنها

amira.soliman@fapa.bu.edu.eg

مقدمة البحث Introduction :-

يعتبر النظام الالهي الذي خلق الكون فيه هو أدق وأعظم النظم لصحة الانسان ، حيث وضع الله الليل للراحة والسكن والنهار للعمل والاجتهاد ، ومع ظهور الكهرباء والتطور التكنولوجي ارتفع عدد مرضى الارق حيث يعاني حوالي من 10% الى 30% من سكان الكرة الارضية من الارق طبقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية ، ويمكن ان تصل ال 50% من كبار السن ، وتتاثر الاناث اكثر من الذكور ، وترجع اسباب اضطرابات النوم الى العديد من الاسباب ، حيث تتجاوز انواعها اكثر من 80 نوعاً بعضها أكثر شيوعاً عن الاخر ،مثل "توقف النفس اثناء النوم ، السير اثناء النوم ، فرط النوم ، متلازمة تململ الساقين وهو عدم القدرة على تحريك الساقين ، وغيرها" ، وقد تكون اسباب الارق اسباب مرضية ، او اسباب تتعلق بالبيئة المحيطة ، وتعتبر الاضاءة الحديثة من أهم اسباب تعميق اضطرابات النوم ، حيث ان الساعة البيولوجية للانسان تتأثر بهذه الاضاءات التي من ضمنها اضاءة شاشات الهواتف ، فهذه الاضاءات تعمل على تكسير هرمون الميلاتونين المسئول عن تنظيم الايقاع الحيوي لدى الإنسان ، فالعدد التي تفرز هذا الهرمون في الظلام مما يساعد على الاحساس بالنعاس تتأثر ويفقد تأثير الهرمون برؤية الضوء . ويعد القصور في وضع حلول للاستفادة من الاضاءة بدلا من كونها مسببات مشكلة الارق لدى الانسان ، وندرة توظيف واستخدام الاضاءة الذكية في علاج مشكلات الارق من اهم المشكلات التي يتجه اليها البحث الى حلها حيث ينجم عنها التوتر الزائد والضغط العصبي ، وذلك بتصميم وحدة اضاءة ذكية تعالج الارق عن طريق الضوء "

تقنية الضوء المشع" مع دمجها باستنشاق زيت اللافندر للحصول على الاسترخاء وانتظام فترات النوم.

مشكلة البحث Research Problem :-

- 1- القصور في وضع حلول للاستفادة من الاضاءة بدلا من كونها مسببات مشكلة الارق لدى الانسان التي ينتج عنها العديد من المضاعفات .
- 2- ندرة توظيف الاضاءة الذكية في علاج بعض مشكلات الارق لدى الانسان .

أهداف البحث The Goals of the Research :-

- 1- تصميم وحدة اضاءة ذكية لعلاج بعض مشكلات الارق .
- 2- ربط وحدات الاضاءة بجهاز لعلاج بعض مشكلات الارق .
- 3- المساهمة في علاج بعض مشكلات الارق باستخدام "تقنية الضوء المشع " ويكون بتعديل ساعة ال

منهجية البحث Research Methodology :-

يتبع البحث المنهج الوصفي والمنهج التجريبي

مصطلحات البحث Technical Terms :-

الارق – التصميم الذكي - الاضاءة الذكية

محاوير البحث:

- المحور الأول : دراسة عن الارق (مفهومه – اسبابه – مضاعفاته)
المحور الثاني : دراسة الاضاءة لغرف النوم تصميمها – شدتها – تأثيرها على صحة الانسان
المحور الثالث: دراسة التصميم الذكي وكيفية ربطه بتصميم وحدات الاضاءة .
المحور الرابع : التطبيق
النتائج والتوصيات

المحور الأول : دراسة عن الأرق (مفهومه - اسبابه - مضاعفاته):

يعد الأرق أحد اضطرابات النوم الشائعة، ويعاني الشخص المصاب بالأرق من صعوبة في الخلود إلى النوم أو الاستمرار في النوم. يمكن أن يكون الأرق حالة قصيرة الأمد ويسمى الأرق الحاد، ويمكن أن تستمر لفترة طويلة ويسمى الأرق المزمن، يستمر الأرق الحاد من ليلة واحدة إلى بضعة أسابيع، بينما يعد الأرق مزمنًا عندما يحدث 3 ليالٍ على الأقل في الأسبوع لمدة 3 أشهر أو أكثر.

أنواع الأرق:

يصنف الأرق إلى نوعين رئيسيين، هما:

الأرق الحاد أو المفاجئ: وهو الذي يستمر من ليلة واحدة إلى بضعة أسابيع فقط.

الأرق المزمن: يمكن وصف الشخص بأنه يعاني من الأرق المزمن في حالة مواجهته لصعوبة في النوم لثلاث ليالٍ على الأقل في الأسبوع لمدة شهر واحد أو أكثر

وللأرق أسباب متعددة منها :

1- أسباب أولية : مثل العوامل الوراثية - التوتر والاجهاد المرتبط

بأحداث معينة في حياة الشخص - العوامل البيئية المحيطة مثل

الضوضاء أو الضوء أو درجة الحرارة - التغييرات في موعد النوم

للإنسان

2- أسباب الأرق الثانوية: مثل : اضطرابات الصحة العقلية، مثل

الاكتئاب والقلق - تناول الكافيين - فرط نشاط الغدة الدرقية -

اضطرابات الغدد الصماء .وتوجد اضطرابات أخرى، مثل انقطاع

النفس النومي- متلازمة تملل الساقين - متلازمة فرط الحركة

وتشتت الانتباه .

وللارق اعراض ومضاعفات تظهر على الانسان منها¹ :

- الشعور بالتعب أثناء النهار.

- الشعور بالنعاس.

- الاكتئاب أو القلق.

- ضعف التركيز.

- الصداع التوترى.

- صعوبة بدء النوم.

- الاستيقاظ المتكرر من النوم أثناء الليل.

- الاستيقاظ في وقت مبكر جدًا صباحًا

المحور الثانى : دراسة الاضاءة لغرف النوم تصميمها - شدتها -

تأثيرها على صحة الانسان :

■ اضاءة غرف النوم

غالبا ما يكتفى الناس بوضع وسيلة إضاءة فى منتصف الغرفة وتثبيت مخارج كهربائية على جانبي الأسرة ، وتظهر الاحصاءات اننا نقضى ما يقرب من ثلث عمرنا نائمين داخل غرف النوم .

وتنقسم انواع الاضاءة بغرف النوم الى :

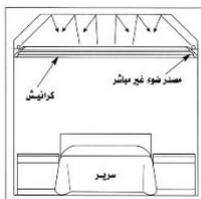
● الإضاءة المحيطة **ambient lighting** :



1- وضع وسيلة إضاءة غير مباشرة ينعكس الضوء من خلالها على الأسقف ثم يرتد منه إلى بقية الغرفة ليعطى ضوء منبسط خالى من الظلال . كما بالشكل التالي

2- الإضاءة المحيطة لغرفة النوم بوضع مصادر ضوئية داخل الاسقف

كما بالشكل التالي



او باستخدام الوحدات الأرضية الموجهة لأعلى ، ويمكن استخدام بعض هذه الاضاءات في بعض قطع الاثاث مثل الدولاب .

● الإضاءة الوظيفية **Task Lighting** :

بالإضافة الى الإضاءة المحيطة توجد إضاءة موجهة تستخدم لاسباب معينة مثل القراءة مثلا وتكون بطريقتين:

1- استخدام وحدة اضاءة موضعية ذو عاكس معتم مما يساعد على توجيه الضوء بكامله إلى أسفل وتساعد العواكس المعتمة على حجب الضوء وعدم توزيعه.

2- استخدام وحدة حائطية ذات أذرع مفصلية ، تكون مثبتة في مستوى كتف الشخص الجالس على السرير تماما.

3- تثبيت وحدات غاطسة قابلة للتوجيه فوق السرير
المحور الثالث: دراسة التصميم الذكي وكيفية ربطه بتصميم وحدات الإضاءة :

■ العلاج بالضوء : Light Therapy

" Bright Light Therapy " BLT هو علاج آمن لبعض حالات النوم ، عن طريق التعرض لضوء الشمس أو لأطوال موجية معينة من الضوء باستخدام الليزر أو الصمامات الثنائية الباعثة للضوء أو مصابيح الفلورسنت أو المصابيح مزدوجة اللون أو ضوء شديد السطوح وكامل الطيف، وعادة يتم التحكم في هذا الضوء باستخدام أجهزة معينة، ويعرض المريض لهذا الضوء لفترة محسوبة من الوقت، وفي بعض الحالات يكون التعرض في أوقات معينة فقط من اليوم.

يُثبِت إنتاج هرمون الميلاتونين المنظم النوم بواسطة الضوء ويُثبِت بالظلام، كما يثبِت في الخلايا العقدية الحساسة للضوء في شبكية العين. والعكس صحيح إلى حد ما بالنسبة لهرمون السيروتونين، الذي يتحكم باضطرابات المزاج. وبالتالي، تُقدِّم صناديق الضوء أنماطًا خاصة جدًا من الإضاءة الاصطناعية التي تؤثر على شبكية العين وتجعلها فعالة، وذلك بهدف معالجة مستويات الميلاتونين أو التحكم بتوقيت إفرازه.

و يتم تسجيل شدة صندوق الضوء بوحدات اللكس، والتي تقيس مقدار الضوء الذي يحصل عليه المريض. يوصي الأطباء عادةً باستخدام 10,000 وحدة لكس من صندوق الضوء الموضوع على بُعد 16 إلى 24 بوصة (41 إلى 61 سنتيمترًا) بعيدًا عن وجه المريض.

الفترة الزمنية: باستخدام صندوق الضوء بوحدات تبلغ 10,000 وحدة لكس، يتضمن العلاج بالضوء جلسات يومية تستمر 20 إلى 30 دقيقة. ولكن يمكن لصندوق ضوء منخفض، مثل ما يصدر 2,500 وحدة لكس، أن يتطلب جلسات أطول.

التوقيت: لمعظم الأفراد، يكون العلاج بالضوء فعالاً للغاية عند فعله في الصباح الباكر، بعد الاستيقاظ للمرة الأولى¹، وأشارت الدراسات ان زيت الخزامي (اللافندر) يخفف مستويات التوتر، ويساهم في الحفاظ على انتظام



Department of Family Medicine and Community Health - 1
Integrative Medicine, : April 2016.

دورة النوم .



زيت الخزامي (Lavender) :

الخزامى من المركبات المفيدة تُعرف عشبة الخزامى (Lavender) وتحتوي هذه العشبة على العديد من المركبات المفيدة منها : مركبات البوليفينول - كحمض الروزمارينيك Rosmarinus acid - مركبات الفلافونويد مثل كالأبيجينين (Apigenin) والعطريات المتطايرة. السكريات المتعددة - مركب الليناليل أسيتات Linalyl acetate - واللينالول Linalool¹ ، ومن خلال الدراسات التي قامت على هذه المركبات وتأثيرها على الاسترخاء و انتظام دورة النوم للإنسان كانت النتائج ايجابية حيث تم عمل دراسة على مجموعة من الطلاب استنشقوا زيت الخزامي او اللافندر ومجموعة لم تستنشق وجميع العينة تعاني من الارق ، وجد ان المجموعة التي استنشقت زيت الخزامي لوقت محدد

¹ [Atchava Ravichandran Keerthi Prakash , Thaneshwari Thaneshwari](#) :Lavender: A Magical Herb with Medicinal Properties for Insomnia Cure , International Journal of Plant & Soil Science 35(19):91-100 August 2023

وبنسبة استغرقوا في النوم ، غير ان المجموعة الاخرى ظلت تعاني من الارق.¹

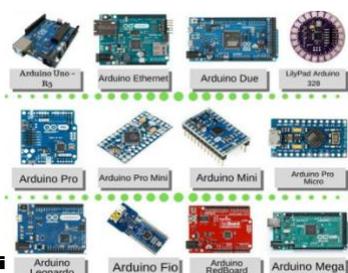
والفكرة المقترحة للمشروع المقترح هو وحدة اضاءة تحتوي على زيت الخزامي (اللافندر) وجلوس المريض فترة معينة امام الضوء بشدة معينة وفترة زمنية محددة، واستنشاق الخزامي مدة معينة . الشكل التالي يوضح شكل المصباح المستخدم .

الأدوات المستخدمة لعمل الفكرة المقترحة :

1- **الأردوينو:Arduino** هو منصة مفتوحة المصدر تُستخدم

لبرمجة المنتج ويتكون من قسمين: الاول لوحة الدوائر المادية القابلة للبرمجة (يشار إليها غالبًا باسم متحكم دقيق) ، والثاني هو الـ IDE وهي التي تعمل على جهاز الكمبيوتر وتُستخدم لكتابة وتحميل الكود من الكمبيوتر إلى اللوحة الالكترونية، ويستخدم لإنشاء بيئة تفاعلية ويربط الاردوينو بحساسات للتواصل مع العالم المادي ثم تحويل قراءة هذه الحساسات إلى بيانات يقوم بتحليلها وبناءً على الاكواد التي برمج عليها، ويتفاعل مع الازرار

ومكبرات الصوت والضوء¹. ويوجد



lm.nih.gov/pmc/articles/PMC4505755/¹

انواع كثيرة من الاردوينو كما في الشكل التالي

و هناك العديد من أنواع لوحات الاردوينو و التي يمكن استخدامها لأغراض مختلفة، ولكن معظم لوحات الاردوينو لديها هذه المكونات المشتركة²:

- Power {USB}: كل لوحة اردوينو تحتاج إلى وسيلة للاتصال بمصدر الطاقة يمكن تشغيل الاردوينو UNO من كابل USB قادم من جهاز الكمبيوتر أيضا فان تحميل التعليمات البرمجية على لوحة الاردوينو يتم عبر منفذ USB ويتراوح الجهد الموصي به لمعظم طرازات الاردوينو بين 5 و 12 فولت.
- GND: اختصار "Ground" هناك العديد منها على لوحة الأردوينو و يمكنك استخدام أي منها لتوصيل مع الدائرة.
- 5V & 3.3V: يوفر الأول مصدر جهد 5 فولت والثاني مصدر جهد 3.3 فولت.
- Analog: عبارة عن منافذ يتم استخدامها لإدخال إشارة تماثلية للاردوينو.

¹ Alisher Shakirovich Ismailov: Study of arduino microcontroller board, Andijan Machine Building Institute, March 2022
² <https://www.arduino.cc/en/hardware>

- Digital: هذه الأطراف عبارة عن منافذ رقمية تستخدم في حالة إدخال أو إخراج إشارة رقمية من وإلى لوحة الأردوينو وعددها 14 مرقمة من الـ (0,1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13).

2- Servo motor السيرفو:



- السيرفو عبارة عن محرك يمكنه الدوران بزاوية محددة من خلال برمجته مسبقا عبر الأردوينو او أي دائرة الكترونية. توجد الدوائر الإلكترونية داخل وحدة محرك الـ servo، يحتوي المحرك على عمود قابل للتحكم بموضعه، وعادة ما يكون مزودًا بأجزاء مساعدة لزيادة عزم الدوران. يتم التحكم في المحرك بإشارة كهربائية تحدد مقدار حركة العمود، ويستخدم السيرفو في العديد من التطبيقات الصناعية، فيمكن استخدام هذا المحرك لتشغيل سيارات الألعاب التي يتم التحكم فيها عن بُعد، والروبوتات والطائرات، وأجزاء من الروبوتات، خطوط الإنتاج، والصناعات الغذائية. الشكل يوضح شكل السيرفو.
- يحتوي السيرفو موتور على اربعة اجزاء :
 1. دائرة التحكم : وظيفتها استلام إشارة التحكم من الميكروكنترول و تشغيل الموتور.

2. الموتور: وظيفته القيام بالحركة.

3. مجموعة التروس: وظيفتها مضاعفه السرعة و زيادة العزم.

4. المقاومة المتغيرة او ال potentiometer: وظيفته كما

قلنا اعطاء قيمة جهد تناظر وضع عامود دوران المحرك



بناء على قيمة مقاومتها و هي

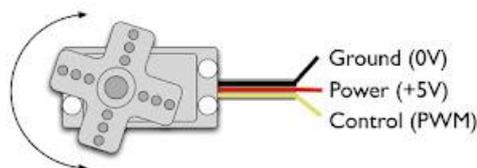
تتحرك مع عامود دوران

المحرك¹ شك يوضح مكونات

السيرفو موتور.

- ويتم توصيل السيرفو بالاردوينو عن طريق توصيل السلك الأسود من المحرك إلى مدخل GND على Arduino ، ثم توصيل السلك الأحمر من المحرك إلى مدخل V5+ على Arduino ، ثم في النهاية توصيل السلك

الأصفر أو الأبيض من



¹<https://www.electricityencyclopedia.com/2023/03/pdf-servo-motors.html>

المحرك بأحد المداخل الرقمية في Arduino¹

Relay module -3

يعتبر أحد أهم العناصر الكهربائية في الدوائر الإلكترونية وهو عبارة عن مفتاح ميكانيكي يتم التحكم فيه كهربياً عن طريق جهد يُطبق على الملف الموجود بداخله ، و هو عنصر تحملي أكثر منه الكترونياً يتوفر بأحجام و مختلفة وبقدرات تحمل مختلفة تبدأ من 1 أمبير حتى 60 أمبير وتتوفر بجهود متعددة مثل 2.220V,60V,48V,36V,24V,12V,9V,6V

الشكل المقابل يوضح Relay module

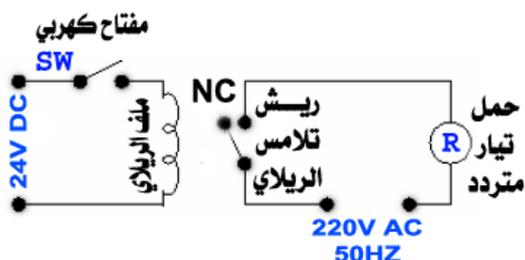
ويتكون من

- ملف مغناطيسي: يستخدم فيه المغناطيس الكهربائي وهو عبارة عن سلك ملفوف حول قلب من الحديد وعند مرور تيار في السلك يتولد مجال مغناطيسي فيتحول القلب الى مغناطيس.
- مفتاح: عندما يمر تيار في الملف ويتحول القلب الى مغناطيس يجذب طرف المفتاح ليغلق الدائرة

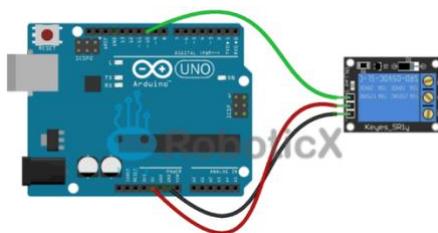
والشكل المقابل يوضح مكونات ال Relay module

¹ مرجع سابق

² مرجع سابق



ويتم توصيل دائرة الجهد المنخفض وذلك بتوصيل الـ ٥ فولت و المنفذ الأرضي الخاص للأردوينو إلى الـ ٥ فولت و منفذ الأردوينو إلى دائرة الجهد المنخفض للمرحل, ومن ثم نقوم بتوصيل منفذ رقم 10 للأردوينو إلى منفذ IN1 من Relay Module.



شكل يوضح توصيل الاردوينو وال Relay module

ثم يتم توصيل الاسلاك jumpers على المصباح مع دائرة الاردوينو وال Relay module ، وتوجد انواع من الاسلاك الموصله



Male to male jumpers



Male to female



jumper Female to female jumpers

4- المقاومات:

هي مكون كهربى ذو طرفين كعنصر في الدائرة الكهربائية ، وتعمل المقاومات على الحد من مرور التيار الكهربائي مع زيادة فرق الجهد و تقليل مستويات الجهد الكهربائي داخل الدائرة الكهربائية ، وذلك لحماية الدوائر الإلكترونية من التيار العالي و،هي اما مقاومة ثابتة أو مقاومة متغيرة. الشكل التالي يوضح انواع المقاومات



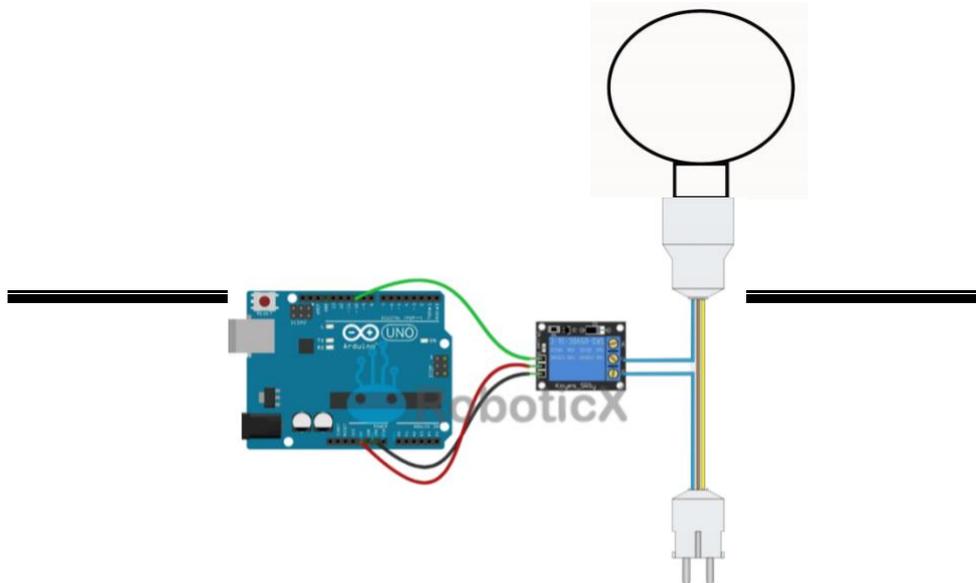
5- بخاخ الغاز :

فكره عمل بخاخ الغاز يتم عمل ثقب فى راس البخاخه من الخلف ، و يوضع بها سلك من المعدن كما بالشكل ، يتم توصيل السلك بماتور السيرفو و يتم توصيل السيرفو بالاردوينو عن طريق اسلاك توصيل ، ثم يتم برمجته الاردوينو بالوقت المحدد و بحيث عندما يتم تشغيل الاضاءه يقوم السيرفو

بشد السلك ، فيخرج من البخاخ رائحة اعشاب الخزامه. الاشكال التالية توضح اشكال البخاخ وثقبه لتوصيله

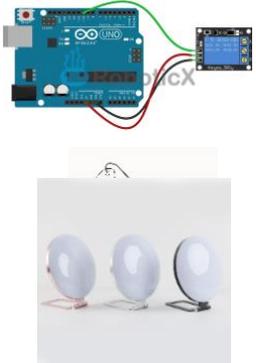


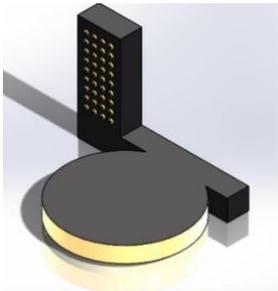
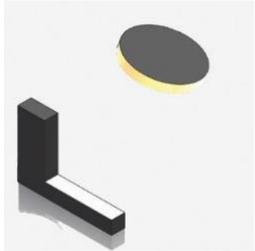
وبذلك يكون المنتج النهائي و فكره العمل يتم توصيل وحدة الاضاءة بال relay عن طريق اسلاك التوصيل ، و يتم التوصيل بالاردينو ويتم برمجه الاردينو على انه عند تشغيل الجهاز يتم تشغيل الاضاءة 30 دقيقة ثم تفصل تلقائى عند الانتهاء من الجلسة، واثناء تشغيل الاضاءة يقوم البخاخ بنشر الغاز (الخزامي Lavender) . والشكل التالي يوضح توصيل المنتج النهائي



شكل يوضح تركيب المنتج وتجميعه داخليا

مواصفات المنتج النهائي

	وحدة اضاءة دائرية اوردوينو سيرفيو بخاخ غاز	التركيب الداخلي
---	---	-----------------

	<p>قطر وحدة الاضاءة الدائرية 24 سم متوازي مستطيلات به ثقب يحتوي داخليا على المكونات والبخاخ ارتفاع 20 سم ، متصل معه متوازي مستطيلات اخر اسلاك التوصيل الدائرة الكهربائية والاجزاء كلها مع وحدة الاضاءة . ابعاد المنتج كاملا 20 سم * 28 سم</p>	<p>الابعاد</p>
	<p>وحدة الاضاءة الدائرية من النحاس الاصفر سمك 2 مم ، جزء الزجاجي الصندوق المحتوي على الدوائر والتفصيلات والبخاخ من الصاج المطلي الالكتروستاتيكي او مينا 20 سم* 12 سم سمك 1.5 مم، يحتوي من احد الواجه على ثقب لخروج سائل الخرامي عند التشغيل ، متصل به ماسورة مقطوعها</p>	<p>الخامات المستخدمة</p>

	مستطيل 2*1.5 سم من الصاج سمك 1 مم المطلي بالالكتروستاتيك ، ويتم تركيب وتثبيت وحدة الاضاءة بها .	
--	---	--

نتائج البحث :-

- 1- استنباط تصميمات وحدات اضاءة ذكية لعلاج حالات الارق .
- 2- تحقيق نتائج وحلول تصميمية مبتكرة من خلال الدمج بين التصميم الذكي وتصميم وحدات الاضاءة.
- 3- تقليل مستويات التوتر، والحفاظ على انتظام فترات النوم من خلال الربط بين العلاج بالضوء واثر زيت الخزامي lavender

التوصيات:

- 1- ضرورة الربط بين مجال تصميم المنتجات والتصميم الذكي والتكنولوجيا الذكية الرقمية .

2- العمل باستمرار والبحث في العلاقة بين تصميم المنتجات لايجاد حلول مبتكرة لمشكلات اجتماعية او مرضية ان امكن .

مراجع البحث:-

- https://www.researchgate.net/publication/264193998_Light_Therapy
- https://www.researchgate.net/publication/247807434_A_Clinician's_Guide_to_Using_Light_Therapy
- <https://archives.palarch.nl/index.php/jae>
- Alisher Shakirovich Ismailov: Study of arduino microcontroller board, Andijan Machine Building Institute , March 2022
- <https://recapmag.com/servo-motor-and-arduino/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4505755/>
- [Atchaya Ravichandran](#) , [Keerthi Prakash](#) , [Thaneshwari Thaneshwari](#) : Lavender: A Magical Herb with Medicinal Properties for Insomnia Cure , International Journal of Plant & Soil Science 35(19):91-100 August 2023
- Arduino® UNO R3, Product Reference Manual SKU: A000066, Modified: 19/01/2024
- Artificial Bright Light Therapy for Circadian Rhythm Sleep-Wake Disorders, Am J Respir Crit Care Med Vol. 200, P11-P12, 2019 ATS Patient Education Series © 2019 American Thoracic Society

-
- Illuminating Rationale and Uses for Light Therapy Afshin Shirani, M.D.1; Erik K. St. Louis, M.D.2
1 - Department of Neurology, University of Iowa Hospitals and Clinics, and University of Iowa Carver College of Medicine, Iowa City, IA; 2Center for Sleep Medicine, Mayo Clinic and Foundation, Rochester, MN