

احذر قلة النوم



إعداد: راندا جرجس

يُعد الحصول على الكمية الكافية من النوم، إحدى الركائز الأساسية التي تدعم الصحة العامة للإنسان؛ حيث إن نقص الساعات تؤدي إلى الكثير من الأعراض المزعجة، مثل: قلة التركيز، سوء الحالة المزاجية، والإحساس بالإرهاق، ونقص الطاقة، وغيرها من المشاكل الصحية

يؤدي نقص ساعات النوم إلى تدني مستويات هرمون التستوستيرون عند الرجال، وزيادة هرمون الكورتيزول في الجسم أو ما يطلق عليه «هرمون التوتر»، الذي يعوق إنتاج الكولاجين، ويؤثر على مرونة البشرة، وينتج عنه ذبول وبهتان في لون الوجه، وانتفاخ الجفون، وزيادة الخطوط الدقيقة والتجاعيد، والهالات السوداء حول العينين

يدفع السهر لوقت متأخر من الليل وقلة النوم إلى زيادة الشعور بالجوع، والرغبة في تناول الأطعمة غير الصحية، كما يحتاج الجسم إلى حصص متزايدة من الحلويات والسكريات، بالإضافة إلى نقص الطاقة اللازمة لممارسة التمارين الرياضية، ما يؤدي إلى زيادة الوزن

يتسبب الحصول على القدر الكافي من الراحة والنوم، في القدرة على الأداء في العمل أو الدراسة والتفكير المعرفي لدى البالغين والأطفال، كما أن قلة النوم تُنقص من قدرات الانتباه واليقظة العقلية، والتركيز، والتفكير، والاتصال والتواصل، والتعلم، كما تشير الإحصائيات إلى أن قلة النوم والنعاس خطر على السلامة العامة يؤدي إلى العديد من الحوادث المأساوية والإصابات، أثناء قيادة السيارة

وجدت الدراسات والأبحاث أن أغلب الأشخاص الذين لا يحصلون على ساعات النوم الكافية، أو المصابين بالأرق تزداد لديهم مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل: اضطرابات القلب والأوعية الدموية، عدم انتظام ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، داء السكري

ينصح الخبراء بالحصول على وقت كافٍ من النوم ليلاً من 6 إلى 8 ساعات يومياً، ويمكن أخذ قيلولة أثناء ساعات النهار بحد أقصى 20 دقيقة، حتى يستطيع الشخص استكمال أداء العمل بالتركيز والكفاءة المطلوبة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.