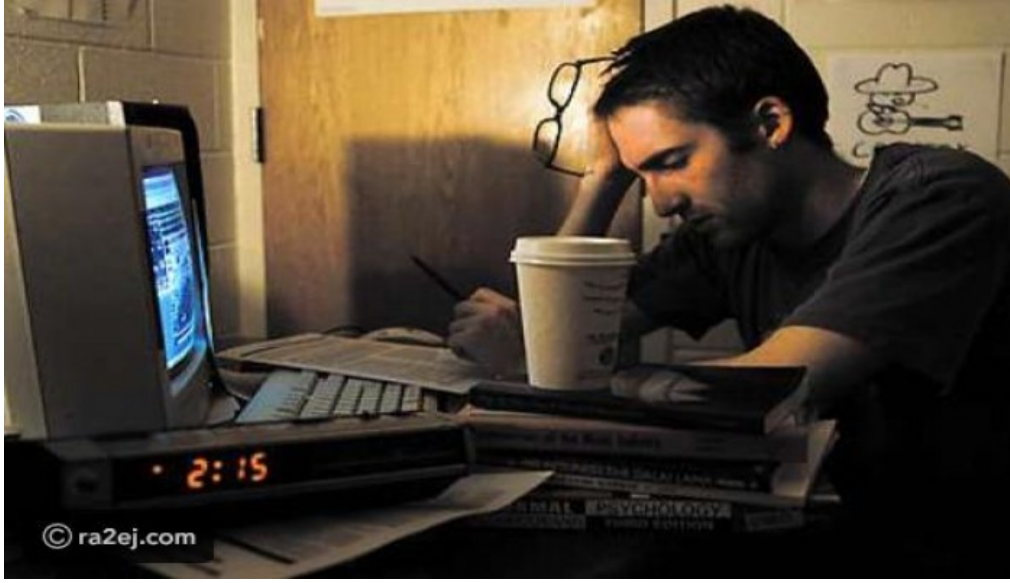


إحذر .. قلة النوم تسبب الوفاة



الخميس 23 مارس 2017 02:03 م

حدّر خبراء تابعون للجمعية الإسبانية لدراسات النوم من التهديد الذي تتسبب فيه قلة النوم، والتي تمثل خطراً يضاهاى خطورة قلة الغذاء وربما تزيد عليها؛ وذلك بسبب أهمية العمليات البيولوجية التي لا تتم إلا في أثناء ساعات النوم

تأتي أهمية النوم بالنسبة لصحة الإنسان في المرتبة الأولى، فلا يمكن أن يعيش الشخص 6 أيام ينام فيها أقل من 4 ساعات يومياً

هذا ما أكدته خواكين تيران سانتوس، رئيس الجمعية المذكورة، في كلمته التي جاءت بعنوان "النوم العميق يغذي الحياة"، بمناسبة الاحتفال باليوم العالمي للنوم، الإثنين 17 مارس 2017.

وبحسب ما نشر موقع ABC الإسباني تشير التقديرات إلى أن نحو 30% من الإسبان ينامون أقل من 7 ساعات، هذا المعدل قد يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وظهور بعض أنواع السرطان، مثل سرطان الثدي، وكذلك الوفاة

كما أظهرت العديد من الدراسات أن النوم أقل من 4 أو 5 ساعات يومياً يزيد خطورة الوفاة بنسبة لا تقل عن 12%، والغريب في الأمر أن هذه النسبة التي يتسبب فيها النوم أكثر من 9 أو 10 ساعات

يقول سانتوس: "رغم أن توقف التنفس في أثناء النوم، والأرق، ومتلازمة تململ الساقين، هي الأسباب المسؤولة عن مشاكل النوم بالنسبة لـ 45% من السكان، فإن عدم الوعي الكافي بأهمية النوم للصحة هو من أهم أسباب هذه المشكلة".

وأوضح سانتوس أن كفاية النوم هي حق عادة ما يُستهك؛ إذ يُعتدى على وقت النوم بشكل كبير ويصبح رهناً لصالح أشياء وواجبات مختلفة، مثل العمل وأنشطة وقت الفراغ، ولكن هذا يؤثر في اليوم التالي على حالة التمثيل الغذائي والحالة العصبية وكذلك على حالة القلب بشكل تدريجي

وعلى الرأي نفسه، حذرت باولا خيمينيث، الطبيبة في وحدة طب النوم، من أن عواقب قلة النوم "قد لا يمكن الشفاء منها".

إلا أنه في الحالات العادية، الساعة البيولوجية التي تحدد ساعات النوم الضرورية هي التي تفسر لماذا ينام الأطفال ساعات أكثر من كبار السن، الذين يحتاجون بدورهم إلى ساعات قيلولة لتعويض قلة النوم خلال الليل

عند هذه النقطة، وفيما يتعلق بأهمية القيلولة، يقول فرانسيسكو خافيير سيغارا، الطبيب بمعهد كيرون الجامعي ومستشفى كاتالونيا العام في برشلونة، إنه "لا ينبغي أبداً اعتبار القيلولة آلية لتعويض ساعات النوم التي يحتاجها الجسم في الليل".

وأكد سيغارا: "ينصح بنوم القيلولة ما دام في الوقت المناسب وليس لفترات طويلة".

لذا، ومن أجل مساعدة الأشخاص على الحصول على نوم أكثر راحة، ينصح الخبراء بوضع جدول خاص بالنوم، يقوم فيه الشخص بوضع روتين يتعلق بالوقت الذي يسبق الذهاب إلى النوم، يتمثل في ممارسة الرياضة البدنية بانتظام، والابتعاد عن الأطعمة الدسمة في وجبة العشاء الغنية بالتيروسين، وتناول الأطعمة الغنية بالتريبتوفان (مثل الدجاج والتونة والروبيان والسلامون وفول الصويا ولحم الغنم)، والنوم في هدوء وفي مكان مظلم تماماً تتراوح درجة حرارته بين 18 و 21 درجة مئوية

كما أكد سيغارا تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم؛ لأن الضوء المنبعث منها يسبب القلق في أثناء النوم، وفي حال استخدام هذه الأجهزة بصورة ضرورية، يُنصح باستخدام مرشحات الضوء الأزرق الأكثر ضرراً، والتي تحولها إلى ضوء برتقالي

