

دراسة حديثة: قلة نوم الإنسان تعرضه للإصابة بأمراض قاتلة



الاثنين 25 سبتمبر 2017 10:09 م

أطلق البروفيسور البريطاني ماثيو ووكر، عالم الأعصاب في مركز علوم النوم البشرية بجامعة كاليفورنيا، تحذيرا من الآثار السيئة لقلة النوم على صحة الإنسان في المجتمع الحديث، لافتا إلى أن النوم لعدد ساعات غير كافية يمكن أن يعرض الإنسان للإصابة بمجموعة كبيرة من الأمراض القاتلة

وبحسب ما نقلت صحيفة "الغارديان" البريطانية، إن الحرمان من النوم، يؤثر سلبا على جميع وظائف جسم الإنسان

وأوضح أن هذه المشكلة لا تؤخذ على محمل الجد من قبل صناع السياسة وأصحاب العمل، الذين عادة ما يرون أن الرغبة في الحصول على عدد ساعات كافية من النوم ليلا، يعتبر بمنزلة علامة على الكسل

وأشار إلى أن هناك مجموعة كبيرة من جوانب الحياة الحديثة تساهم في "الحرمان من النوم"، وهو المصطلح الذي يعرفه العلماء بالنوم لفترة أقل من سبع ساعات ليلا، ومنها وسائل الإنارة الكهربائية وشاشات التلفاز والحاسب الآلي والسفر لمسافات طويلة والخلط بين أوقات العمل والوقت الشخصي

وبين أن الحرمان من النوم مرتبط بالإصابة بكثير من الأمراض، منها السرطان والسكر وأمراض القلب والسكتة الدماغية والزهايمر والبدانة وضعف الصحة العقلية، فضلا عن مشاكل صحية أخرى

وطالب ووكر بضرورة توفير البيئة الملائمة للنوم الجيد، وتغيير العادات المتبعة في أماكن العمل والمنازل والمجتمعات بشكل عام

ونوه العالم البريطاني إلى أنه من الناحية الاقتصادية، فإن قلة النوم تكلف الاقتصاد البريطاني أكثر من 30 مليار جنيه استرليني سنويا في شكل إيرادات مفقودة، ما يعادل نحو 2 بالمائة من الناتج المحلي الإجمالي

وأكد أهمية أن يحصل الإنسان على فترة نوم كافية تصل لثمانى ساعات منتظمة ليلا

توصيات للنوم

وفي السياق نفسه، تحدث ووكر إلى شبكة بي بي سي وقال "إن الأجهزة الإلكترونية تسبب تأخير النوم".

ويقول الخبراء إننا نحتاج إلى ما بين 30 دقيقة وساعة من التحضير قبل النوم، لإعطاء عقولنا فرصة للاسترخاء من ضغوط اليوم، وبالتالي فإن أشياء مثل قراءة كتاب أو تناول مشروب ساخن، أو ممارسة لعبة عقلية، تساعد على ذلك

لكن، كما يقول ووكر، عندما نلتقط هواتفنا، فإننا نلغي عملية التحضير التي تحتاجها أدمغتنا من خلال تمديد اليوم إلى ساعات متأخرة من الليل، والتأثر بكل أنواع التوتر والقلق الناتجة عن تلك الأجهزة

ويقول: "قد نشعر بالنعاس تماما، ويمكن أن نغفو بسهولة إذا انقطع التيار الكهربائي وتوقفت هواتفنا عن العمل إلا أننا عندما نلتقط هذه الأجهزة، فإنها تسمح لنا بتأجيل النوم وفي كثير من الأحيان، يذهب الناس إلى السرير، ويراسلهم أحد عبر موقع فيسبوك، أو يرسل لهم رسالة إلكترونية، وتمضي 20 أو 30 دقيقة دون أن يشعروا بذلك".

ويضيف قائلا: "إن إرسال رسالة نصية أو نشرها على فيسبوك، أو تفحص رسائلك الإلكترونية، يعني أنك في انتظار ردود، وذلك يحفز

جهازك العصبي الحسي ثم بمجرد وضع الجهاز إلى جانب السرير، إذا تركت هاتفك في وضع التشغيل، فإنك تتلقى كل أصوات الرنين والتنبيهات، وغيرها من الأصوات التي يمكن أن توقظك خلال الليل".

ويبدو أن هناك فرقا ملحوظا بين السهر حتى وقت متأخر مع كتاب جيد أو في مشاهدة التلفاز في السرير، وبين استخدام الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر المختلفة