

## أطباء يكشفون خطر الاستيقاظ فجراً: قد يشير إلى خلل هرموني



لا يُعد الاستيقاظ المتكرر في الثانية أو الثالثة فجراً أمراً طبيعياً دائماً، بل قد يشير إلى خلل يحتاج إلى متابعة طبية، وفقاً لخبراء في عيادة "ألدربييري كير".

يُوضح الدكتور إريك بيرغ أن ارتفاع مستوى الكورتيزول - هرمون التوتر - خلال منتصف الليل قد يُسبب الاستيقاظ المفاجئ.

إذ من المفترض أن يكون الكورتيزول منخفضاً خلال هذه الفترة للسماح بالنوم العميق، لكن ارتفاعه قد يُحفّز الجسم والعقل على الاستيقاظ.

ويضيف أن هذا الخلل قد يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وارتفاع طفيف في سكر الدم، مما يُخرج الشخص من النوم العميق أو يوقظه بالكامل.

ويؤكد الخبراء أن اضطرابات النوم، خاصةً لدى كبار السن، لا ينبغي اعتبارها "أمراً طبيعياً"، بل

يجب البحث عن الأسباب المحتملة ومراجعة الطبيب عند الحاجة.

نصائح لتحسين النوم:

حافظ على نشاط بدني خفيف خلال النهار.

الترم بجدول نوم منتظم.

استخدم إضاءة خافتة وموسيقى هادئة قبل النوم.

تجنب الكافيين والوجبات الثقيلة في المساء.

قلل من استخدام الشاشات قبل النوم.