"16" اضطراباً يهدّد أجهزة الجسم بسبب قلة النوم

هل سبق لك ولم تسطع النوم عدد كاف من الساعات؟ ماذا شعرت بعد هذه الليلة؟ بالتأكيد يتعزّز الشعور بالتعب والإرهاق في حال عدم الحصول على قسط كاف من النوم، التي تتحدد بقرابة 9-7 ساعات يومياً للبالغين.

و لكن في الواقع أضرار قلة النوم تتعدى الشعور بالتعب والإرهاق فقط، وإنما تنعكس اثار قلة النوم على صحة العديد من أجهزة الجسم، وهذا ما سنوضحه بالتفصيل خلال هذا المقال.

اضرار قلة النوم

يعاني العديد من الأشخاص من قلة النوم، الأمر الذي يدفعهم للبحث عن أي وقت لنوم القيلولة خلال اليوم لتعويض قلة النوم خلال الليل، إضافة للشعور بالتعب والإرهاق طوال اليوم في حال المعاناة من قلة النوم لليلة واحدة وليس باستمرار، بينما تتضح اثار قلة النوم على صحة الجسم بشكل عام في حال اضطراب النوم والمعاناة من قلة النوم لعدة مرات خلال فترة قصيرة، ومن أضرار قلة النوم والسهر مايلي:

تتضح أضرار قلة النوم على الدماغ وكذلك أضرار قلة النوم على الاعصاب في تسببه باضطراب في الإدراك، مما يزيد من احتمالية الوقوع في الأخطاء، واتخاذ القراءات غير المناسبة، وكذلك زيادة عدد حوادث السير، بالإضافة لغيرها من الحوادث التي يمكن أن تحدث نتيجة لاضطراب الإدراك نتيجة لقلة النوم.

قلة النوم تسبب اضطراب المزاج

تتمثل أضرار قلة النوم باضطراب المزاج وتأثر الصحة النفسية سلباً بسبب قلة النوم، مما يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالإكتئاب وغيرها من الأمراض النفسية، كما تتضح أضرار قلة النوم على النفسية في زيادة نسب الانتحار.

ينقسم النوم إلى عدة مراحل، حيث يبدأ الدماغ بتنظيم وترتيب جميع الأحداث والذكريات خلال إحدى مراحل النوم، ومن هنا تظهر اثار قلة النوم على قدرة الدماغ على ترتيب الذكريات، مما يؤدي إلى حدوث ضعف في الذاكرة.

قلة النوم تسبب ضعف جهاز المناعة

تنتج العديد من مكونات جهاز المناعة مثل الخلايا التائية (بالإنجليزية: cell-T) والسايتوكاين (بالإنجليزية: Cytokine) خلال النوم، ومن هنا تتضح أضرار قلة النوم على صحة جهاز المناعة، إذ تسبب استمرار قلة النوم في الإصابة بالعديد من الأمراض والالتهابات في الجسم.

قلة النوم تسبب اضطراب النمو والتطور

يساهم النوم الصحي في تحفيز إفراز هرمونات النمو التي تحفز عملية النمو بشكل طبيعي، وزيادة الكتلة العضلية، وإصلاح الخلايا والأنسجة، وهذا ما يوضح أضرار قلة النوم على عملية النمو والتطور بالأخص خلال مرحلة الطفولة والمراهقة.

تتأثر قدرة الشخص على التركيز والتفكير في حال عدم الحصول على قسط كاف من النوم لفترة طويلة، وهذا ما ينعكس سلباً على قدرة الشخص على ممارسة نشاطاته اليومية بطريقة مثالية.

قلة النوم تسبب الإصابة بمرض السكري

يتساءل العديد من الأشخاص حول هل قلة النوم تسبب ارتفاع السكر، حيث يمكن الرد على هذا التساؤل بأن الجسم يفرز هرمون الأنسولين في الجسم أثناء النوم، وهو الهرمون المسؤول عن ضبط مستوى السكر في الدم، وبالتالي قلة النوم تسبب نقصان في إفراز هرمون الأنسولين مما يؤدي إلى ارتفاع السكر في الدم وزيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري النوع الثاني.

ماسبب الشعور بالارتياح عند اغتسال المنطقة الحساسة بالماء الدافئ او الساخن بعكس الماء البارد

حيث يسبب لي شعور مزعج ..

قلة النوم تسبب زيادة الوزن

تدور العديد من التساؤلات حول هل قلة النوم تنقص الوزن، ولكن في الواقع تسبب قلة النوم خلل في عملية إرسال الإشارات العصبية للدماغ التي تساهم في ضبط الشهية والشعور بالجوع، مما يؤدي إلى زيادة رغبة الأشخاص بتناول الطعام وزيادة الوزن.

تتضح اثار قلة النوم على ضعف القدرة الجنسية من خلال نقصان مستوى هرمون التستيرون (بالإنجليزية: Testosterone) في الجسم نتيجة عدم أخذ قسط كاف من النوم لفترة طويلة، ومن عن الرد يمكن هنا ومن العديد من التساؤلات التي تدور حول هل قلة النوم تسبب ضعف الانتصاب وبالتالي تؤثر سلباً على على القدرة الجنسية وممارسة العلاقة الجنسية.

تسبب قلة النوم ارتفاع ضغط الدم وزيادة عوامل الالتهابات في الجسم، مما يزيد من زيادة الإصابة بأمراض القلب، وبذلك يمكن الرد عن التساؤلات التي تدور حول هل قلة النوم تؤثر على القلب إضافة للإجابة عن التساؤل الذي يدور حول هل قلة النوم تسبب ارتفاع الضغط.

تسبب قلة النوم ضعف في توازن الجسم بشكل عام كما أن قلة النوم تسبب الدوخة، مما يسبب في حدوث خلل في الحركة وعدم توازنها وزيادة العرضة لحوادث السقوط.

تسبب قلة النوم الإصابة بالهلوسة وزيادة التهيؤات بالأخص عند الأشخاص الذين يعانون من مرض اضطراب ثنائي القطب (بالإنجليزية: Disorder Mood Bipolar)، كما تتضح أضرار قلة النوم في الإصابة بجنون العظمة وظهور السلوك العدواني.

يزيد قلة النوم من حالات القلق والتوتر، مما يؤثر على ممارسة الحياة اليومية.

تسبب قلة النوم زيادة احتمالية الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي مثل نزلات البرد، والأنفلونزا، وأمراض الرئة.

قلة النوم تسبب تدهور صحة البشرة

تتمثل أضرار قلة النوم على البشرة في بهتان لون البشرة، وظهور خطوط وتجاعيد على البشرة، وذلك

بسبب أن قلة النوم تزيد من إفراز هرمون الكورتيزول (بالإنجليزية: Cortisol)، مما يؤدي إلى تكسر بروتين الكولاجين، كما تؤثر قلة النوم على إفراز هرمون النمو في الجسم، مما ينعكس سلباً على دورة إصلاح الخلايا والأنسجة.

قلة النوم تسبب تدهور صحة العيون

تتضح أضرار قلة النوم على العين من خلال انتفاخ العيون وظهور الهالات السوداء حول العينين.

كيفية التغلب على قلة النوم

ينصح بالذهاب إلى النوم بمجرد الشعور بالتعب والإرهاق وزيادة ساعة إلى ساعتين لمدة النوم المعتاد عليها خلال نهاية الأسبوع، إذ يفضل النوم دون ربط المنبه وترك الشخص يستيقظ بنفسه، حيث أنه من المتوقع نوم الشخص مدة تزيد عن لعشر ساعات متواصلة بعد المعاناة من قلة النوم لفترة طويلة، وبعد ذلك يبدأ الجسم بالتكييف وتقليل عدد ساعات النوم لتصل إلى المعدل الطبيعي للنوم بشكل تدريجي خلال الأسبوع.