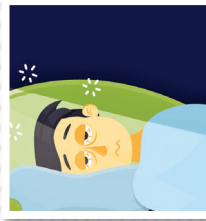




۲۴ ساعت بی خوابی

با محرومیت یک شبه از خواب هورمون‌های استرس، به ویژه کورتیزول و آدرنالین افزایش پیدا می‌کند تا خستگی را جبران و کارکرد فرد ادامه پیدا کند. مغز سعی می‌کند با وجود نبود فرصت خواب، نشاط خود را حفظ کند و به همین دلیل هورمون‌های استرس بیشتری را ترشح می‌کند. در این وضعیت گفتار دارای تأخیر و تفکر کند می‌شود و افراد واکنش‌های عاطفی بیشتری دارند.



تفاوت کم خوابی و بی خوابی

بی خوابی و کم خوابی ارتباط نزدیکی با هم دارند اما یکسان نیستند. بی خوابی زمانی است که تلاش می‌کنید و خوابتان نمی‌برد اما کمبود خواب زمانی اتفاق می‌افتد که به خودتان زمان کافی برای خواب نمی‌دهید. کم خوابی ممکن است برای هر کسی در هر مقطعی از زندگی اتفاق بیفتد و بسیار رایج است. تقریباً هر انسانی در مقطعی از زندگی کم خوابی را تجربه می‌کند.



چشم انداز کم خوابی

محرومیت طولانی مدت از خواب می‌تواند وضعیت سلامت را به خطر بیندازد یا توانایی‌های ذهنی را تحلیل دهد اما معمولاً قابل درمان است



افراد به

خواب نیاز دارند؛ همانطور که به هوا و غذا نیاز دارند تا بهترین عملکرد خود را داشته باشد. در طول خواب، بدن خود را بهبود می‌بخشد، تعادل شیمیایی خود را بازبایی می‌کند، مغز ارتباطات فکری جدیدی ایجاد و به حفظ حافظه کمک می‌کند. این در حالی است که کمبود خواب باعث می‌شود سیستم مغز و بدن به طور طبیعی کار نکنند و کیفیت زندگی هم به طرز چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. کمبود خواب زمانی رخ می‌دهد که افراد به اندازه کافی نمی‌خوابند یا خواب خوب و با کیفیتی ندارند. این مسئله زمانی که شدید باشد یا در یک دوره طولانی اتفاق بیفتد، می‌تواند علائم بسیار مخربی داشته باشد که حتی با معمولی‌ترین فعالیت‌ها هم تداخل دارد. محرومیت طولانی مدت از خواب می‌تواند شرایط سلامت را به خطر بیندازد یا توانایی‌های ذهنی را تحلیل دهد اما این وضعیت معمولاً قابل درمان است. البته که مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۰ میلادی هم نشان می‌دهد که کم خوابی در شب خطر مرگ زودرس را افزایش می‌دهد.

دلایل بی خوابی

دلایل مختلفی برای بی خوابی وجود دارد؛ از جمله وضعیت پزشکی یا عوامل سبک زندگی. در بی خوابی اولیه، هیچ علت زمینه‌ای وجود ندارد اما بی خوابی ثانویه ناشی از یک بیماری زمینه‌ای است. بی خوابی می‌تواند بر عملکرد روزانه شما از جمله سطح انرژی، حافظه، خلق و خو یا تمرکزتان تأثیر بگذارد.

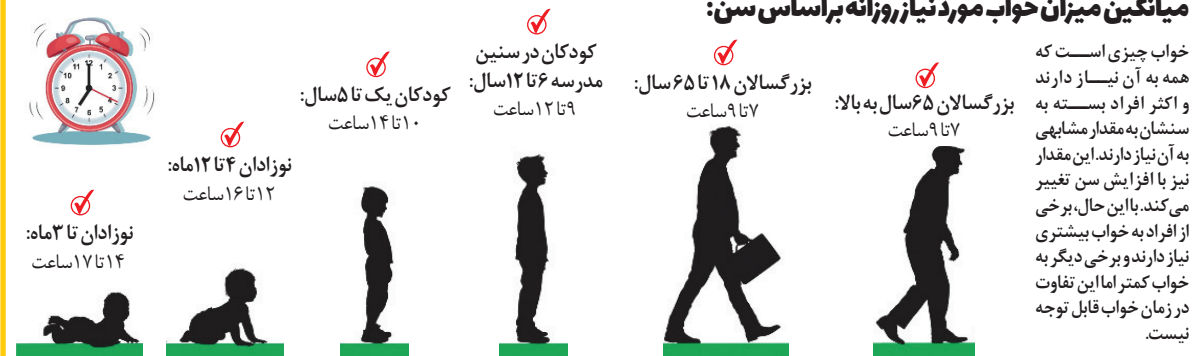
آسیب‌های کم خوابی

چشم انداز کمبود خواب متفاوت است و معمولاً به صورت مستقیم خطرناک نیست اما خستگی ناشی از بی خوابی در کارهایی از جمله رانندگی که نیاز به توجه کامل دارد اختلال ایجاد می‌کند و افراد را در معرض خطر قرار می‌دهد. البته کم خوابی یک بیماری قابل درمان است، اما تا جایی که ادامه‌دار نباشد و در صورت وجود چنین وضعیتی باید حتماً به پزشک معالج مراجعه شود. کمبود خواب می‌تواند بهبود از بیماری‌های دیگر را به تأخیر بیندازد یا اوضاع را بدتر کند؛ بنابراین مهم است که در مورد آن با ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی مشورت شود.

از آسیب کم خوابی آگاه نیستند

اگر کمبود خواب وجود داشته باشد، محتمل‌ترین اثر آن احساس خستگی است. با طولانی‌تر شدن میزان کم خوابی هم احساس خستگی بیشتر و علائم شدیدتری ظاهر می‌شود. تا زمانی که محرومیت از خواب ادامه داشته باشد، افراد مبتلا به این مشکل علائمی را تجربه خواهند کرد که می‌تواند فعالیت‌های روزمره آنها را مختل کند. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد مبتلا به کم خوابی اغلب متوجه نمی‌شوند که این مشکل چقدر بر مغز، بدن و توانایی‌های آنها تأثیر می‌گذارد و شواهدی هم وجود دارد که نشان می‌دهد کمبود خواب طولانی مدت یا شدید می‌تواند باعث آسیب مغزی شود.

میانگین میزان خواب مورد نیاز روزانه بر اساس سن:



تأثیر خواب بر عملکرد بدن

سیستم عصبی مرکزی	سیستم ایمنی	دستگاه تنفسی	دستگاه گوارش	سیستم قلبی - عروقی	سیستم غدد درون ریز
سیستم عصبی مرکزی شاهرگ اصلی اطلاعات بدن است و خواب برای حفظ عملکرد صحیح آن ضروری است؛ اما بی خوابی مزمن می‌تواند نحوه ارسال و پردازش اطلاعات توسط بدن را مختل کند.	در حین خواب، سیستم ایمنی بدن مواد محافظ و ضد عفونی‌کننده مانند آنتی‌بادی‌ها را تولید می‌کند و می‌تواند با مهاجمان خارجی از جمله باکتری‌ها و ویروس‌ها مقابله کند.	رابطه بین خواب و سیستم تنفسی دو طرفه است. یک اختلال تنفسی شبانه به نام آپنه انسدادی خواب (OSA) می‌تواند خواب را مختل کند و کیفیت آن را کاهش دهد. کمبود خواب هم می‌تواند بیماری‌های تنفسی و مزمن ریوی را تشدید کند.	در کنار خوردن زیاد و ورزش نکردن، کم خوابی هم یکی دیگر از عوامل خطر برای اضافه وزن و چاقی است. خواب بر سطح ۲ هورمون لیپتین و گرلین تأثیر می‌گذارد که احساس گرسنگی و سیری را کنترل می‌کنند.	افراد که به اندازه کافی نمی‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی هستند.	تولید هورمون به میزان خواب بستگی دارد و برای تولید تستوسترون، حداقل ۳ ساعت خواب بدون وقفه نیاز است. کم خوابی می‌تواند بر تولید هورمون رشد در کودکان و نوجوانان هم تأثیر بگذارد.

برای یک خواب خوب

سال ۹۵ بود که اعلام شد ۳۰ درصد از ایرانی‌ها با اختلالات خواب دست و پنجه نرم می‌کنند و ۱۰ درصد هم بابت خوابی. اما حالا مطالعات جدید نشان می‌دهد که آمار اختلال خواب در ایران افزایش یافته چون افراد به دلیل مشکلات اقتصادی مجبور به افزایش ساعات کاری یا ۲ شغله و ۳ شغله شدن هستند که می‌تواند در کیفیت و کمیت خواب آنها تأثیر گذار باشد. این در حالی است که خواب مهم‌ترین عامل برای سلامت و بازسازی سیستم اعصاب، سیستم ایمنی و سیستم عضلانی - اسکلتی انسان هاست. ما باید بخوابیم، چون خوابیدن باعث می‌شود که توانایی‌های ادراکی مانند حافظه، صحبت کردن و تفکر خلاق در حد مطلوب نگاه داشته شوند. خواب نقش مهمی در رشد مهارت‌های مغزی دارد و کمبودش منجر به کاهش توانایی‌های مغز است. هر کسی در زندگی خود می‌تواند یک شب بیداری را تجربه و با علامتی از جمله کسلی، فراموشکاری، کج خلقی و زودرنجی مواجه شده باشد. تحقیقات نشان داده که فقط یک شب بی خوابی، به طرز قابل ملاحظه‌ای تمرکز را کاهش می‌دهد و کسانی که شب‌ها خوب نمی‌خوابند، نمی‌توانند برای مدت طولانی توجه خود را به یک موضوع اختصاص دهند و معمولاً توان پاسخگویی به تغییرات سریع وضعیت و تصمیم‌گیری منطقی را هم ندارند.

بی خوابی نه تنها روی مهارت‌های شناختی بلکه روی سلامت عاطفی و فیزیکی نیز اثر می‌گذارد و اختلالات روان را هم افزایش می‌دهد. این در حالی است که شهر یور امسال هم جامعه پزشکان و داروخانه‌داران ایران از افزایش موارد افسردگی و دیگر بیماری‌های مرتبط با اعصاب و روان خبر دادند. دانشمندان هم نشان داده‌اند که کمبود خواب، ریسک چاقی را افزایش می‌دهد، زیرا بسیاری از هورمون‌ها و مواد شیمیایی که نقش مؤثری در کنترل وزن و اشتها دارند، هنگام خواب آزاد می‌شوند.

با دانستن فواید خواب و مضرات بی خوابی این پرسش مطرح می‌شود که چند ساعت خواب به عنوان مدت زمان مناسب در نظر گرفته می‌شود؟ احتمالاً شما هم جمله ۶ ساعت خواب کافی است را یاد شنیده‌اید؛ اما واقعیت این است که ۶ ساعت خواب در بازه بهترین زمان خواب برای هیچ گروه سنی نیست. این شماره از ضمیمه تندرستی همشهری دقیقاً به همین نکات پرداخته که چطور می‌توان یک خواب خوب را برای یک روز پرانرژی و رهایی از اختلالاتی که ممکن است به همین دلیل با آن مواجه شد، برنامه‌ریزی کرد.