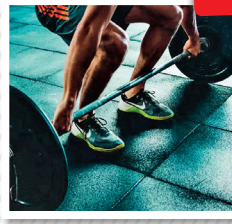
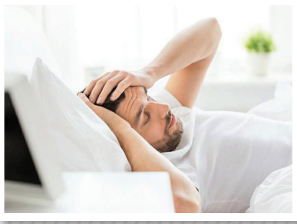


نتیجه یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که ورزش کردن می‌تواند برخی عوارض ناشی از کم‌خوابی را جبران کند. کم‌خوابی یعنی اینکه فرد کمتر از ۶ ساعت خواب در شبانه‌روز داشته باشد که ۱۶ درصد احتمال مرگ بر اثر هر علتی را افزایش می‌دهد. این پژوهش که روی جمعیتی بیش از ۹۰ هزار نفر انجام شده، اعلام می‌کند ورزش با شدت بالا می‌تواند شانس مرگ بر اثر کم‌خوابی را به‌طور کلی از بین ببرد.



عوارض زیاد خوابیدن

مردم همواره درباره خطرات کم‌خوابی می‌شنوند اما خواب زیاد هم خطرانی به همراه دارد. اگر به‌طور منظم بیش از ۹ ساعت در هر شب می‌خوابید در معرض ریسک بیشتر ابتلا به اختلال شناختی، افسردگی، افزایش التهاب، افزایش درد، افزایش اختلال در باروری، چاقی، ابتلا به دیابت و بیماری قلبی همچنین خطر بالاتر سکتته مغزی و مرگ و میر به هر علتی قرار دارید.



هلمشهری تندرستی

ویژه‌نامه تندرستی + ۲۳ دی ۱۴۰۲ + شماره ۱۱ + دوره جدید

فرسودگی مغزهایی که نمی‌خوابند

بی‌خوابی به صورت مستقیم منجر به بروز اختلالاتی در مغز، قلب و عاطفه افراد می‌شود

حدود یک‌سوم از کل بزرگسالان برخی از علائم بی‌خوابی شبانه را دارند و در ۱۰ تا ۱۶ درصد از بزرگسالان این علائم آنقدر شدید هستند که تشخیص اختلال بی‌خوابی داده می‌شود. اهمیت این مقوله باعث شده که از دهه‌های گذشته تاکنون مطالعات متعددی درباره آثار منفی بی‌خوابی یا کم‌خوابی انجام شود و مجموع آنها ثابت می‌کند که آسیب به سلامت جسم و روح افراد به همین دلیل غیرقابل انکار است. ۳ مطالعه جدید درباره آثار بی‌خوابی منتشر شده که نتایج آنها ثابت می‌کند، بی‌خوابی هم‌اگر در رده‌های بعدی زندگی افراد تشدید می‌کند و هم می‌تواند اختلال عاطفی و آسیب‌های قلبی - عروقی را به همراه داشته باشد.



بی‌خوابی و تقویت آلزایم

براساس نتایج یک تحقیق جدید، اختلال خواب در دهه‌های ۳۰ و ۴۰ سالگی باعث بروز مشکلات حافظه و تفکر از سن ۵۰ سالگی به بعد خواهد شد. در واقع افرادی که در سال‌های میانی زندگی خود دچار اختلال خواب شوند، به احتمال زیاد در دهه‌های بعدی زندگی شان ۲ برابر بیشتر از سایرین در معرض خطر مشکلات حافظه، از جمله آلزایم یا زوال عقل قرار خواهند گرفت. در اوایل دهه ۲ هزار، محققان کیفیت خواب صدها نفر را به فاصله حدود یک سال بررسی کردند. شرکت کنندگان در این مرحله از مطالعه، به‌طور متوسط حدود ۴۰ سال داشتند. بیش از یک دهه بعد، بین سال‌های ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۶ ۲۰ محققان ۲۶ نفر از همین شرکت کنندگان را با استفاده از مصاحبه‌های استاندارد و آزمون‌های توانایی شناختی، از جمله سرعت پردازش، عملکرد اجرایی، حافظه و وضعیت روحی و روانی تجزیه و تحلیل کردند. این تحقیق نشان داد که از ۱۷۵ نفری که بیشترین اختلال خواب را داشتند، ۴۴ نفر بعد از ۱۰ سال عملکرد شناختی ضعیفی داشتند. این تحقیق در نشریه عصب‌شناسی (مجله پزشکی آکادمی نورولوژی آمریکا) منتشر شده و نتایج آن نشان می‌دهد افرادی که کمتر می‌خوابند یا پرآکنده‌گی خوابشان بیشتر بود، به‌طور قابل توجهی مرد، سیاهپوست، دارای شاخص توده بدنی (BMI) بالاتر و سابقه افسردگی یا فشار خون بالا بودند.



دکتر یولنگ، دانشیار روانپزشکی در دانشگاه کالیفرنیا و سانفرانسیسکو و نویسنده اصلی این تحقیق در یک بیانیه خبری اعلام کرد: «با توجه به اینکه علائم بیماری آلزایم چندین دهه قبل از شروع علائم در مغز انباشته می‌شوند، در کار ارتباط بین خواب و مشکلات شناختی در مراحل اولیه زندگی برای آگاهی از نقش مشکلات خواب به‌عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های شناختی ضروری است.» منبع: alzheimers.org.uk

آسیب به رگ‌هایی که خواب ندارند

طبق گزارش اخیر محققان، از هر ۵ نفری که تا دیروقت بیدار می‌مانند آن‌فشان با سفتی سرخرگ‌هایشان مواجه هستند. تحقیقات قبلی نشان می‌دهد افرادی که عادت‌های شبانه دارند، با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی روبه‌رو هستند. در مطالعه جدید هم ۸۰۰ مرد و زن بین ۵۰ تا ۶۴ سال در ۵ گروه سحرخیز افراطی، سحرخیز متوسط، متعادل، شب بیدار متوسط یا شب بیدار شدید مورد بررسی قرار گرفتند. سی‌تی‌اسکن نشان داد که افراد شب‌زنده‌دار تقریباً ۲ برابر افراد

سحرخیز حتی پس از در نظر گرفتن سایر عوامل سلامت قلب مانند فشار خون، کلسترول، وزن، ورزش، استرس و سیگار، آترواسکلروز (تصلب شریانی) داشتند. آترواسکلروز شامل رسوبات چربی است که در داخل رگ‌ها جمع می‌شوند و جریان خون را مسدود می‌کنند. در نهایت هم مشخص شد که در افراد با شب‌بیداری شدید، سلامت قلبی عروقی ضعیف‌تر ایجاد می‌شود که با آترواسکلروز مرتبط است.

منبع: مدیسین نت

عوارض عاطفی ۲ ساعت کمتر خوابیدن

براساس یک تحلیل جدید که دهه‌ها تحقیق خواب را در بر می‌گیرد، تا دیروقت بیدار ماندن، کم‌خوابیدن یا اغلب بیدار شدن در میانه خواب می‌تواند به‌طور قابل توجهی بر سلامت عاطفی فرد تأثیر بگذارد. مقاله‌ای که در مجله انجمن روانشناسی آمریکا منتشر شده اعلام می‌کند که براساس مطالعه ۱۵۴ محقق و بررسی داده‌های بیش از ۷۰۰ فرد ۷ تا ۲۹ ساله، تغییرات در خواب و کم‌خوابی می‌تواند بر احساسات افراد و خلق و خوی آنها تأثیر بگذارد یا اضطراب و افسردگی را در آنها تشدید کند. این محققان اعلام

کرده‌اند که کاهش خواب، کاهش شادی و احساسات مثبت، افزایش علائم اضطراب مانند ضربان قلب سریع یا نگرانی و همچنین کاهش توانایی ابراز احساسات را رقم زده است. کارا پالمر، محقق و استادیار دانشگاه ایالتی مونتانا، در بیانیه‌ای اعلام کرده که «این اختلال عاطفی حتی پس از کم شدن یک‌بازه زمانی ۲ ساعته خواب هم رخ می‌دهد.» اکثر این محققان تأکید کرده‌اند که هر قدر افراد خواب بیشتری از دست بدهند، عوارض عاطفی بیشتری را تجربه می‌کنند. منبع: webmd.com

نکته

این علائم نشانه کم‌خوابی است



خواب با کیفیت، نقش مهمی در کیفیت زندگی دارد. نخوابیدن می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت روحی و جسمی داشته باشد و کیفیت زندگی را هم کاهش دهد. اما همیشه نمی‌توان از بی‌خوابی جلوگیری کرد و نخوابیدن یا کم‌خوابیدن در طول شب می‌تواند یکی از ناراحت‌کننده‌ترین اوضاع را برای افراد رقم بزند. بی‌خوابی‌ها ممکن است حاد یا مزمن باشند و در صورت حاد بودن شرایط، نیاز به اصلاح سبک شیوه زندگی، درمان‌های خاص، اجرای تکنیک‌های روانشناسی، دارودرمانی و... دارد. این بی‌خوابی‌ها در روز علائم رایجی دارند که در صورت تداوم بی‌خوابی، شدیدتر هم می‌شوند. آگاهی از آنها می‌تواند اوضاع را برای رفع این عارضه تسهیل کند.

رایج‌ترین علائم

- تحریر پذیری
- خستگی
- خواب آلودگی در روز
- مشکل در تفکر، تمرکز و به‌خاطر سپردن
- سردرد
- کاهش زمان واکنش

علائم شدید تر

- مشکل در صحبت کردن
- حرکات غیرقابل کنترل چشم
- مشکل در چرت بعد از بیدار شدن
- توهمات لمسی و بصری
- لرزش دست
- افتادگی پلک یا پتوز
- رفتار تکانشی یا بی‌پروا
- اختلال در قضاوت