# الحرمان من النوم يفتح أبواب 8 أمراض خطيرة تهدد حياتك

أفادت الدكتورة جانينا أزيفيدو سانتوس باتشيكو أخصائية طب الأعصاب، في دراسة جديدة أن النوم أقل من سبع ساعات يوميا يزيد من خطر الإصابة بثمانية أمراض.

ووفقا لها، تشمل هذه الأمراض ارتفاع ضغط الدم، واحتشاء عضلة القلب، والجلطة الدماغية، والسمنة، وداء السكري، والخرف، والاكتئاب، واضطراب القلق.

وتوضح الطبيبة أن قلة النوم تؤدي إلى اختلال تنظيم هرمونات التوتر والتمثيل الغذائي، وتزيد من الالتهابات وارتفاع ضغط الدم، كما تؤثر سلبا على وظائف القلب والأوعية الدموية. ويزيد اختلال التمثيل الغذائي وإنتاج الأنسولين من خطر الإصابة بالسمنة وداء السكري.

وبالإضافة إلى ذلك، تسبب قلة النوم إجهادا مزمنا للجهاز العصبي، وتساهم في تطور الاضطرابات النفسية، وتؤدي إلى تدهور الذاكرة والانتباه. كما يعاني الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم من النعاس المستمر وبطء ردود الفعل، ما يزيد من احتمال وقوع حوادث الطرق والحوادث

الصناعية.

وتنصح الطبيبة لتحسين جودة النوم بالخلود إلى النوم في نفس الوقت يوميا، وإبقاء غرفة النوم مظلمة، وتجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية في الفترة المسائية.