# "الإستيقاظ اللاواعي"..عادة خلال النوم تضاعف من خطر الموت المبكر عند النساء!

ويمكن أن تحدث اليقظة اللاواعية عندما تؤدي الضوضاء أو العوامل الخارجية الأخرى إلى تعطيل نومنا. ونتيجة لذلك، تصبح أجسامنا متيقظة للمخاوف والتوتر.

وفي دراسة من أبريل نشرت في مجلة Journal Heart European، ذكر الباحثون أن اليقظة اللاواعية تحدث "بشكل عفوي أو ناتج عن اضطراب التنفس أثناء النوم (SDB) وحركات الأطراف الدورية أثناء النوم". ومن الأمثلة على ذلك الألم ودرجة الحرارة والضوء وحركة المرور.

وضمن الدراسة، كشف الباحثون عن أوجه التشابه بين اليقظة اللاواعية وزيادة خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية، وخاصة عند النساء.

ما الذي يسبب اليقظة اللاواعية؟

وفقا للدكتورة دومينيك لينز، الباحثة والأستاذة المساعدة في قسم أمراض القلب في المركز الطبي

بجامعة ماستريخت بهولندا، والمؤلفة المشاركة للدراسة، فإن اضطرابات النوم، يمكن أن تلعب دورا في اليقظة اللاواعية.

وأوضحت الدكتورة لينز في الدراسة أن أحد المحفزات الشائعة للاستيقاظ الليلي هو انقطاع النفس الانسدادي النومي عند توقف التنفس، ويضمن نظام الاستيقاظ تنشيط الجسم لتغيير وضع نومنا وإعادة فتح مجرى الهواء العلوي.

ويمكن أن تسبب العوامل الأخرى المعروفة باسم ملوثات الهواء إثارة مثل "ضوضاء الطائرات" في الليل.

لماذا تتأثر النساء أكثر؟

ركزت الدراسة على ما مجموعه 8 آلاف رجل وامرأة، ولاحظ الباحثون أن النساء بلا شك يتأثرن بشكل كبير باليقظة اللاواعية. وبالنسبة للرجال، كان الأمر غير واضح بعض الشيء.

وعلاوة على ذلك، لاحظت الدراسة أن النساء اللائي عانين من اليقظة اللاواعية لفترات زمنية أطول تضاعفت لديهن احتمالات "الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية" خلال "المتابعة لمدة 6 و11 عاما" مقارنة بعامة السكان من الإناث.

كيف أعرف ما إذا كنت أعاني من حالة اليقظة اللاواعية؟

من العلامات المهمة للحالة هي مدى شعورك بالتعب والإرهاق في اليوم التالي.

وأشارت الدكتورة لينز أيضا إلى أن الناس "قد يصبحون واعين بالبيئة، ولكن في كثير من الأحيان ليس هذا هو الحال. وعادة، سيشعر الناس بالإرهاق والتعب في الصباح بسبب تشظي نومهم ولكنهم لن يكونوا على دراية بالاستيقاظ الفردي".

كيف يمكنني منع اليقظة اللاواعية؟

إذا كنت تعاني من توقف التنفس أثناء النوم، فإن مؤسسة Healthline تنصح بالعلاجات مثل جهاز ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر (CPAP) وهو "علاج غير جراحي يوفر تدفقا ثابتا للهواء إلى الرئتين عبر

الأنف"، على الرغم من أن بعض الأشخاص أعربوا عن عدم ارتياحهم خلال استخدامه.

وهناك أيضا بعض العلاجات المنزلية، مثل العيش بأسلوب حياة أكثر صحة لفقدان الوزن إذا كان الشخص يعاني من السمنة. وإذا كان الوزن في الجزء العلوي من الجسم، فقد يتسبب في انسداد مجرى الهواء و "ضيق الممرات الأنفية".

وبالإضافة إلى ذلك، تعد سدادات الأذن وغيرها من عوامل إلغاء الضوضاء ومرطبات الهواء التي تحتوي على زيوت أساسية مضافة، تعد خيارات رائعة أيضا للنوم لفترات طويلة.