

خبراء يكشفون مخاطر النوم الخفيف على صحتنا



كشف خبراء بأن الأشخاص الذين يوقظهم أدنى الأصوات أثناء النوم ، ممكن ألا تكون قلة النوم الجيد مصدر قلقهم الوحيد.

ووفقا للخبراء في مؤسسة Foundation Sleep، فإن النوم الخفيف، قد يعرضك لخطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

وأكد طبيب الغدد الصماء، الدكتور أنيس رحمان، أن النوم السيء مرتبط بمرض السكري من النوع الثاني وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير هيئة الخدمات الصحية الوطنية (NHS) إلى أن أبرز علامات مرض السكري من النوع الثاني هي:

- التبول أكثر من المعتاد، خاصة في الليل
- الشعور بالعطش طوال الوقت

- الشعور بالتعب الشديد
- الإصابة بمرض القلاع بشكل متكرر
- استغراق الجروح وقتاً أطول للشفاء
- رؤية مشوشة

ويمكنك فحص نسبة السكر في الدم عند الطبيب عن طريق فحص الدم، وستكشف النتائج ما إذا كنت مصاباً بمرض السكري أم لا.

ضغط دم مرتفع

تحذر مؤسسة القلب البريطانية (BHF) من أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يكون حالة مهددة للحياة، لأنها تزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وفي حين أن ارتفاع ضغط الدم قد لا يُظهر أي أعراض، إلا أنه في بعض الحالات قد تصاحبه علامات تشمل:

- رؤية مشوشة
- نزيف في الأنف
- ضيق في التنفس
- ألم في الصدر
- دوخة
- □

وأفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم هي فحصه في عيادة الطبيب أو الصيدلية أو شراء جهاز قياس ضغط الدم.

أمراض القلب والأوعية الدموية

يمكن أن تشمل أعراض أمراض القلب والأوعية الدموية ما يلي:

- ألم في الصدر
- ألم أو ضعف أو خدر في الساقين أو الذراعين
- ضيق التنفس
- الشعور بالدوار أو الدوخة أو الإغماء

وينام أصحاب النوم الخفيف مستيقظين استجابة للاضطرابات الصغيرة، مثل تحرك الشريك في أوضاع النوم، أو الضوضاء من الخارج، أو وضع ضوء في الردهة.

وأكد الدكتور رحمن أن الذين ينامون بشكل خفيف معرضون أيضا لخطر الإصابة بالسمنة وأنواع معينة من السرطان.

وفي حين أن الباحثين لم يتمكنوا من الفهم الجيد لأسباب أن يكون نوم الشخص خفيفا مقارنة بالنوم العميق، فإن عتبة الإثارة لديهم أقل بكثير. وتصف عبارة عتبة الإثارة مدى قوة الحافز لإيقاظك.

كيف تنام بشكل أفضل إذا كان نومك خفيفا؟

يمكن للأشخاص الذين ينامون بشكل خفيف أن يساعدوا أنفسهم من خلال الانخراط في أنماط نوم صحية جيدة. تشمل عادات النوم الصحي، عند الإمكان، الاستيقاظ والنوم في نفس الوقت كل يوم وليلة.

ويمكن أن يؤدي إنشاء روتين مهدئ لوقت النوم، والذي يتضمن نفس الخطوات، بنفس الترتيب، إلى تدريب الدماغ على وقت النوم.

وإذا كنت تميل إلى النوم أثناء النهار، فتوقف عن فعل ذلك، لأن القيلولة لأكثر من 30 دقيقة قد تجعل النوم أكثر صعوبة في الليل.

ويمكن أن تساعد ستائر التعتيم في تقليل كمية الضوء التي تدخل غرفة النوم، ما قد يتسبب في استيقاظك.

وإذا كنت لا تزال تعاني من صعوبة النوم طوال الليل، فقد يكون من المفيد حجز موعد مع الطبيب.