منها الجلطة… تحذيرات من أمراض خطيرة قد تنتج عن قلة النوم

أعلن الدكتور أنطون تيخونوفسكي أخصائي طب الأعصاب، أن:"قلة النوم تؤثر سلبا في جميع أجهزة الجسم ويمكن أن تؤدي إلى الإصابة باحتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية".ويشير الطبيب في مقابلة مع "Gazeta.Ru"، إلى أن" من عواقب قلة النوم الهلوسة وامراض القلب والأوعية الدموية وغير ذلك".

ووفقا له، يجب أن ينام الشخص البالغ "9-7 ساعات" في اليوم. وإذا انخفضت ساعات النوم مقارنة بالمعايير الفسيولوجية حتى بضع ساعات فإنها تعني الحرمان من النوم.ويقول: "بغض النظر عن أسباب قلة النوم تحصل في الجسم انحرافات عن المعايير ، يمكن ان تؤدي في النهاية إلى اضطرابات صحية".

ووفقا له، تؤدي قلة النوم قبل كل شيء إلى اضطراب الوظائف الادراكية وانخفاض الأداء والاضطرابات العاطفية.

ويقول: "تكون الأعراض في البداية غير واضحة لذلك يحاول الكثيرون تجاهلها. ولكن بعد حوالي 17 ساعة من غير نوم تماثل نتائج اختبارات الذكاء والانتباه كنتائج الذين في دمهم 0.5 جزء من المليون من

الكحول".

وبعد 72 ساعة من دون نوم يعاني الشخص من الهلوسة.و بالإضافة إلى مشكلات الذاكرة والتركيز، الناجمة عن انخفاض مدة النوم، يصبح الشخص سريع الانفعال، وليس لدى الجهاز العصبي الوقت الكافي لمعالجة الانطباعات والعواطف المتراكمة على مدار اليوم السابق.

ويؤدي النوم غير الكافي عند الأطفال إلى ظهور أعراض اضطراب نقص الانتباه وفرط النشاط، تلك التي تختفي حال تحسن النوم.ويقول: "ويصبح الحرمان المزمن من النوم سببا في زيادة الوزن. لأنه في الليل تنشط في الجسم عدة مواد تنظم عملية التمثيل الغذائي من بينها الغريلين واللبتين".

ومع انخفاض مدة النوم، يزداد تركيز هرمون الغريلين المحفز للشهية. مقابل هذا ينخفض تركيز هرمون اللبتين الذي يكبحها“.

ويضيف: تنشط في الجسم أثناء النوم عمليات تجديد الأنسجة. وتعتمد هذه العملية بصورة أساسية على هرمون السوماتوستاتين الذي ينتجه الجسم في فترة النوم العميق. أي أن انخفاض مستوى هذا الهرمون الذي يطلق عليه اسم هرمون النمو يؤدي إلى سوء التئام الجروح واستعادة الحالة الصحية بعد الإصابات والارهاق البدني.

ويقول: ”إن الانحراف الدائم لوقت النوم عن القاعدة الفسيولوجية هو أيضا عامل خطر لتطور متلازمة التمثيل الغذائي، التي يمكن أن تؤدي إلى مشكلات في القلب والأوعية الدموية، بما فيها احتشاء عضلة القلب والجلطة الدماغية"

كما أن منظومة المناعة تعاني عند انخفاض جودة النوم أيضا. فمثلا أظهرت نتائج تجربة أجريت في عام 2003، تضمنت فحص المرضى الذين تم تطعيمهم ضد التهاب الكبد، أن كمية الأجسام المضادة لدى المرضى الذين لم يناموا في الليلة التالية للتطعيم، اقل مرتين مقارنة بها لدى المرضى الذين ناموا جيدا.