

طبيب يحذر من قلة النوم: تؤدي إلى عواقب خطيرة



كشف الدكتور "ألكسندر مياسنيكوف" في برنامج تلفزيوني، أن علماء "جامعة هارفارد" اكتشفوا أن لنوعية النوم عدة معايير؛ لا يتناول الشخص الحبوب المنومة؛ يشعر بالراحة بعد الاستيقاظ؛ ينام 8 ساعات على الأقل؛ لا يواجه صعوبة في النوم؛ لا يستيقظ في الليل.

و يشير مياسنيكوف، إلى أن "قلة النوم ضارة وتؤدي إلى عواقب وخيمة. ومع ذلك، فإن الإفراط في النوم يضر بصحتنا أيضا".

ويقول: "إذا كان الشخص ينام أقل من سبع ساعات فهو مهدد بالإصابة بداء السكري ويزداد خطر إصابته بالجلطة الدماغية واحتشاء عضلة القلب وحتى بالسرطان. ومن جانب آخر إذا كان ينام أكثر من تسع ساعات فهو أيضا مهدد بالإصابة بداء السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية وغيرها".

و وفقا له، من المهم الانتباه إلى عدد المرات التي يستيقظ فيها الشخص ليلا. ويشير إلى أن للحبوب المنومة خاصية سيئة يدمن عليها الشخص. لذلك ينصح بتناول الميلاتونين مع أنه مع مرور الوقت يتوقف

عن العمل بنفس فعاليته السابقة.

ويضيف من "المهم بعد النوم أن يشعر الشخص بالراحة ومن أجل ذلك يجب التعود على الذهاب للنوم في نفس الوقت دائما، كما يجب قبل النوم بعدة ساعات التوقف عن الاطلاع على الأخبار ومشاهدة التلفزيون واستخدام الأجهزة الإلكترونية. بالإضافة لذلك، السرير مخصص للنوم".

ويقول: "لا يحق للشخص الاستلقاء في الفراش لأكثر من 20 دقيقة. كما لا ينصح بالنوم أثناء النهار، وإذا تعود على النوم فعليه النوم على كرسي أو أريكة. كما لا يفضل الاستلقاء على السرير ومطالعة كتاب أو مجلة وغيرها. لأن الشخص في هذه الحالة يعتاد على أن بإمكانه عدم النوم على السرير".

وينصح مياسنيكوف بعدم تناول كمية كبيرة من الطعام ليلا، وإذا كان الشخص يشعر بالجوع، فيمكنه تناول قطعة من التفاح أو الجزر.