

الاستيقاظ قبل رنين المنبه قد يكون علامة مبكرة على خطر قريب



نبيّه خبير طبي من عادة تحدث مع كثير منا دون أن ننتبه إلى خطورتها .

فقد أوضح الدكتور غوراف أغاروال، الاختصاصي في اضطرابات الهرمونات، أن الاستيقاظ المفاجئ قبل رنين المنبه قد يكون علامة على الإصابة بحالة مرضية تؤثر على الهرمونات وتزيد من مخاطر مشاكل القلب المميتة .

وأشار إلى أن ذلك قد يكون أكثر من مجرد إزعاج عابر، بل قد يكون إشارة إلى حالة خطيرة من فرط نشاط الغدة الدرقية .

كذلك لفت إلى أن هذه الحالة التي تصيب نحو 1% من السكان، تدفع الجسم لإفراز كميات مفرطة من الهرمونات المنبهة، ما يخلق حالة من اليقظة المزعجة في ساعات الفجر الأولى.

بدورها، شرحت نائبة رئيس جمعية النوم الخيرية والمستشارة في شؤون النوم ليزا آرتيس، بأنه عندما

تخرج الغدة الدرقية عن السيطرة، يختل توازن الاستجابة للتوتر في الجسم، ما يدفعك للاستيقاظ مبكرا مع شعور بعدم الراحة، وفقاً لصحيفة "ديلي ميل".

وأكدت أن هذه ليست سوى بداية المشكلة، فالأعراض قد تتطور لتشمل تساقط الشعر، وجفاف العينين، وتورما في الرقبة، وقلقا غير مبرر، وفقدانا مفاجئا للوزن.

وتشمل مضاعفاته المؤسفة مشاكل بصرية مثل جحوظ العينين وازدواج الرؤية.

كما تلعب العوامل الوراثية والتدخين دورا في زيادة المخاطر، خاصة بين النساء فوق سن الثلاثين.