

## عدم النوم الجيد يسبب الهالات والتجاعيد





### إعداد: محمد عز الدين

حذر خبراء بريطانيون من شركة «سيمبا» لتكنولوجيا الذكاء الاصطناعي، من أن عدم النوم الجيد مع مرور الوقت، وهو الأقل من 7 ساعات، يؤدي إلى ظهور حالات سوداء حول العينين وتجاعيد إضافية تغطي الوجه، واستخدمت تطبيقاً للذكاء الاصطناعي يكشف عما يمكن أن يحدث لوجه الإنسان إذا لم يحصل على نوم جيد.

وقالت ليزا أرتيس، نائبة الرئيس التنفيذي بجمعية النوم الخيرية الشريك لشركة سيمبا: «إن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم، خاصة على مدى فترة طويلة من الزمن، يمكن أن يضر بالعقل والجسم، بل ويؤثر على البشرة، مهما كان العمر».

وأضافت: «بينما تلعب الوراثة دوراً في التأثير على مظهرنا مع تقدمنا في السن، فإن التقدير بانتظام على النوم يمكن أن يجعل الوضع أسوأ».

وتابعت: «لإنشاء الصور، أجرينا مسحاً شمل 2000 بريطاني، أجابوا عن أسئلة بشأن أنماط نومهم، والظروف الجمالية لوجوههم، وكشفت النتائج أن أكثر من النصف، يحصلون على أقل من السبع ساعات الموصى بها من النوم في الليلة» ومن حيث التأثيرات على الوجه، أفادت بعض المشاركات في المسح إنهن لاحظن ظهور تجاعيد خفيفة، وخطوط دقيقة، وترهل الجلد، فضلاً عن المظهر المرهق والمجهد والمرهق، في حين أفاد المشاركون من الرجال بمعاناتهم من تورم تحت العينين، وجفاف الجلد، والمظهر المرهق، عندما لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، ويبدو أن العمر يلعب دوراً مهماً في هذه التأثيرات.

وأبلغ 12% من جميع المشاركين المحرومين من النوم، عن جفاف الجلد، وهو ما عانى منه 20% من الذين تراوحت أعمارهم بين 18 و24 عاماً، وعانى 35% من هذه الفئة العمرية من تورم العينين، بعد ليلة نوم سيئة، أما بالنسبة للمشاركين الأكبر سناً، فكانت الهالات السوداء هي التأثير الجانبي الرئيسي للحرمان من النوم لديهم.