منوعات, محطات

10 مارس 2022 15:12 مساء

حسب عمرك.. تعرف إلى عدد ساعات النوم المناسب لك

يلعب النوم دوراً رئيسياً في صحة الفرد وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس، وتحتاج إليه جميع المخلوقات الحية، حيث ينتظم بحسب نظامي (توازن النوم واليقظة) و(الساعة البيولوجية)، وهما ما يفسران اختلافات أنظمة النوم بين الناس.

وتقوم الساعة البيولوجية بتنظيم معدل النعاس والنشاط خلال اليوم، ويزيد وينقص هذا الإيقاع في أوقات مختلفة خلال اليوم، وتكون ذروة النوم عند البالغين بين الساعة الثانية والرابعة صباحاً، والساعة الواحدة إلى الثالثة ظهراً، مع مراعاة الفوارق بين الأشخاص وما إذا كان الشخص ليليّاً أو صباحيّاً، وتزداد شدة النعاس في هذه الفترات إذا لم يحصل الشخص على قسط كافٍ من الراحة وتقل إذا نام جيداً في الليل.

العديد من الدراسات تناولت موضوع الوقت المثالي للنوم وانعكاسات ذلك على الجسم وفوائده، وكشف علماء أمريكيون عن العدد الأمثل لساعات النوم التي يحتاج إليها الإنسان في كل مرحلة عمرية.

شدد العلماء في مؤسسة النوم الوطنية الأمريكية على أهمية الالتزام بالعدد المناسب everydayhealth وبحسب موقع من ساعات النوم، محذرين من خطورة عدم منح الجسم الوقت الكافي للراحة.

وفي ما يلي نعرض العدد المناسب لكل مرحلة عمرية :

لكل فئة عمرية

حديثو الولادة إلى 3 أشهر

من 14 إلى 17 ساعة

الرضع من 4 إلى 11 شهراً

من 12 إلى 15 ساعة

الأطفال من 1 إلى 2 سنة

من 11 إلى 14 ساعة

الأطفال من 3 إلى 5 سنوات

من 10 إلى 13 ساعة

الأطفال من 6 إلى 13 عاماً

من 9 إلى 11 ساعة

المراهقون من 14إلى 17 سنة

من 8 إلى 10 ساعات

الشباب من 18 إلى 25 عاماً

من 7 إلى 9 ساعات

البالغون من 26 إلى 64 عاماً

من 7 إلى 9 ساعات

كبار السن 65 سنة أو أكبر

7 إلى 8 ساعات

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©