

## تعرف إلى تأثير قلة النوم في الساعة البيولوجية عند الصائم؟



أبوظبي: ميثاء الكتبي

تؤثر قلة النوم في صحة الصائم، ويؤكد الدكتور أحسن نزيير، استشاري أمراض الرئة واضطرابات النوم في مدينة الشيخ شخبوط الطبية، أن الحصول على قسط كافٍ من النوم مهم جداً للحفاظ على الصحة والعافية والقدرة العامة على العمل والأداء بشكل جيد طوال اليوم، وخلال الشهر الفضيل، يمكن أن تضطرب مواعيد النوم العادية بسبب التجمعات والأنشطة الاجتماعية، والتي غالباً ما تستمر حتى وقت متأخر من الليل، مما يؤدي إلى تغيير عاداتنا في النوم والأكل، وذلك قد يؤثر سلباً في ساعاتنا البيولوجية وصحتنا العامة بعدة طرق، ومنها الصداع وتقلبات المزاج، يحافظ جسمنا على إيقاع ونظم الساعة البيولوجية وهي ساعة داخلية تعمل على مدار الساعة، وتحدد متى نغفو ونستيقظ، ويمكن لأي تغييرات في نمط نومنا أن تعطل هذا الإيقاع، وغالباً ما يؤدي ذلك إلى تقلبات مزاجية والغضب بسرعة.

وأوضح أن الحصول على القدر المناسب من الراحة يساعدنا على التفكير بوضوح، والاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها، إلى جانب اتخاذ القرارات، وحين لا نحصل على قسط كافٍ من النوم، يصبح من الصعب علينا التركيز

.والانتباه، وتتباطأ أوقات رد فعلنا، ويمكن أن تتأثر قدراتنا الإبداعية وقدرتنا على حل المشكلات

وقال إن الحرمان من النوم يؤثر في زيادة الوزن حيث يسبب تغيرات في الهرمونات التي تتحكم في الشهية والجوع، بالإضافة إلى الجوع، يمكن أن تؤثر قلة النوم في اتخاذ القرارات المرتبطة بالطعام، ما يؤدي غالباً إلى الاستسلام للرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الدسمة والسكرية، وزيادة احتمالية زيادة الوزن

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."