الخليج

الصحة ,

5 ديسمبر 2023 23:34 مساء

هذا ما يحدث للجسم عند قضاء يوم من دون نوم

رصدت دراسة جديدة، الآثار السلبية التي قد تحدث للجسم في حال عدم النوم لليلة واحدة، وكيف أن الأمر يؤثر في جميع مناحي الحياة.

وأوضح أخصائيون في اضطرابات النوم، أن عدم النوم يسبب الإرباك والهذيان، ويعمل على تخفيض القدرة على العمل والتركيز والإنتاج، وفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية.

وأشار الخبراء إلى أن ليلة واحدة كفيلة بالتسبب في ضرر بالغ لجسم الإنسان، وهو أمر يجب توقعه باعتبار أن النوم ضروري لجميع وظائف وأعضاء الجسم؛ إذ يعمل على تنظيم إفراز الهرمونات، وإصلاح الأنسجة، والمحافظة على وزن صحي.

ويقول الخبراء: إن آثار قلة النوم تبدأ بالظهور بعد 18 ساعة من الاستيقاظ، وهذا يعادل الذهاب إلى السرير في الساعة الثانية صباحاً في حال استيقظت عند الساعة ال 8 صباحاً في اليوم السابق.

وفيما يتعلق بالضرر الذي يسببه السهر ليلاً للعقل والجسد؛ فكشفت الدراسات الحديثة أن النقص المزمن في النوم، يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بمجموعة من الاضطرابات والأمراض، أبرزها السمنة، وفقدان الذاكرة، والسكري، وأمراض القلب، وانخفاض الاستجابة المناعية؛ ما يجعل الجسم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

من جانبها، قالت اختصاصية التغذية الدكتورة كارولين ويليامز: إن «الحرمان من النوم يؤثر في قدرتنا على اختيار الغذاء الصحي، وقلة النوم تغير وظائف المخ، وتؤثر في الأطعمة التي نشتهيها، وكيفية تنظيم الجسم للهرمونات، وكيفية معالجة الجسم للأطعمة».

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©