

*حذروا من تأثيره على الجسد والتركيز.. الأطباء: *السهر وقلة النوم في رمضان له تأثيرات سلبية على الصحة*

بحسب دراسة حديثة، قد يحمل نمط النوم المتأخر تبعات صحية خطيرة، من بينها ارتفاع احتمالات الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، ما يعيد طرح مسألة انتظام النوم بوصفها عنصرًا أساسيًا في الحفاظ على الصحة.

أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يسهرون حتى وقت متأخر وينشطون كثيرا ليلا أكثر عرضة لضعف صحة القلب والأوعية.

ويقول المؤلف الرئيسي للدراسة، سينا كيا نرسي، من مستشفى بريغهام والنساء وكلية الطب بجامعة هارفارد: "غالبا ما يعاني ذوو النمط المسائي من عدم توافق إيقاع الساعة البيولوجية، أي إن ساعتهم الداخلية قد لا تتطابق مع دورة الضوء الطبيعية من النهار إلى الليل أو مع جداولهم اليومية المعتادة".

وأضاف أن أصحاب النمط المسائي أكثر ميلا إلى سلوكيات قد تؤثر في صحة القلب والأوعية، مثل تدني جودة النظام الغذائي، والتدخين، وقلة النوم.

وخلال شهر رمضان المبارك يكثر سهر الناس، خاصة الشباب والأطفال، مما يسبب لهم مشكلات صحية واجتماعية.

عدد من الاطباء مجموعة تحدثوا عن مخاطر السهر وقلة النوم.

اضطرابات الذاكرة

يؤكد الدكتور محمد طه شمسي باشا أخصائي الأمراض الباطنية إن السهر المزمن وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة، مثل التأثير على وظائف الدماغ، حيث تسبب قلة النوم اضطرابات في الذاكرة والتركيز، والتسبب في تقلبات المزاج، إذ تؤدي قلة النوم إلى العصبية وسرعة الغضب.

وأضاف شمسي باشا أن هناك أيضًا زيادة في احتمالية الحوادث، حيث تشير الدراسات إلى أن 20% من حوادث السير ناتجة عن النعاس أثناء القيادة، إضافة إلى ارتفاع خطر الإصابة بالأمراض القلبية، إذ يؤدي الحرمان من النوم إلى ارتفاع ضغط الدم ومشكلات في القلب.

خطورة الأمراض

ويبين د. فواز بن عبدالرحمن الحوزاني أخصائي الأمراض الباطنية :

إن ضبط نمط النوم وتعديله خلال رمضان ضروري للحفاظ على التوازن الصحي خلال الشهر الكريم. وأوضح أن إعادة ضبط مواعيد النوم والاستيقاظ يمكن أن تساعد في تفادي الإرهاق والتعب، حيث إن النوم الجيد يسهم في تحسين الأداء البدني والذهني طوال اليوم.

وقد أجريت عدة دراسات لتحديد تأثيرات قلة النوم على الإنسان وتبين أنها تسبب زيادة خطورة الأمراض القلبية والوعائية، خاصة عند الناس الذين لديهم ارتفاع في معدل ضغط الدم.

ومن هنا أوصى العلماء بأن يقضي الإنسان حوالي 8 ساعات على الأقل في النوم كل ليلة وذلك لتجنب حالات القلق والعصبية التي قد تسببها قلة الراحة والحرمان من النوم.

وفي دراسة فرنسية تبين أن 28 - 41 % من الفرنسيين يعانون اضطراباً في النوم .

غضب وفرط حركة

وينبه الدكتور نبال شواقفة استشاري الأطفال : أن الطفل الذي يعاني نقصاً في النوم يمكن أن يتأرجح بين الغضب وفرط النشاط، ويمكن أن يؤثر النعاس أيضًا في قدرة الطفل على الانتباه؛ مما يؤثر في أدائه بالمدرسة، ووفقًا للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال (APP)، لا يحصل ربع الأطفال دون سن الخامسة على قسط كافٍ من النوم، ويجب استشارة الطبيب عند الشخير، و النوم في المدرسة بعد نوم ليلة هنيئة وعدم القدرة على النوم في الليل، وتكرار الاستيقاظ من النوم في الليل، والمشي المتكرر أثناء النوم أو الكوابيس.

