

## النوم القليل..... خطر جسيم فانتبهوا

د. موفق مجيد المولى

لا يبالي الكثير من الناس بقلة النوم بل يذهب الكثير على اعتبار قلة النوم علامة للقوة والمتانة والصحة والعافية ولكن هذا الكلام عكس الحقيقة تماما ولأجل متابعة هذا الموضوع سأكتب عنه بأكثر من تقرير لأهميته البالغة ولعدم مهاجمة الناس بتقرير طويل وعريض سيزيد من أرقهم الدائم سائلا العلي القدير الصحة والعافية للجميع.

ما هو النوم؟

هو الجزء الرئيسي من حياتنا ومع ذلك هناك فهم قليل لهذه الظاهرة المهمة من قبل الأطباء والمختصين وما يفعله للإنسان وكل الذي نعرفه بأن النوم له فوائد صحية كثيرة فالحصول على نوم هائى خلال ليلة سعيدة يكون مفتاح سعادة وطاقة في صباح اليوم الثاني فالحصول على كمية النوم المناسبة تُحسن صحة الفرد وتطيل من عمره وتعتبر عادات النوم مفتاح رئيسي للحصول على نوم جيد حيث يمكن أن ندرب أنفسنا أما أن نغفو بسرعة أو الاستلقاء على السرير والبقاء مستيقظين بسبب الكافيين والضغوط والتفكير السلبي والإجهاد وعوامل أخرى فتغيير عادات النوم يمكن أن تقود لتحسن سريع في النوم نوعا وكما. يعتبر النوم واحدة من الأشياء المفضلة لدى الإنسان لأنه يساعد الجسم على إجراء الإصلاحات وترميم الخلايا وإبقاء الإنسان غض فالنوم يوصف على انه مرحلة إدامة وصيانة الجسم فالحصول على كمية كافية من النوم يبقي شكل الإنسان جيدا والعكس سيتعرض الجسم لمشاكل كثيرة من قلة النوم علما بان تعلم فنون بسيطة للنوم يحسن الصحة العامة؟

لقد طرح الباحثون الانكليز السؤال الذي يقول بان عدم الحصول على 7-9 ساعة من النوم يوميا والتي يفترض أن تكون عدد الساعات التي تمنح الجسم الفائدة الكاملة من النوم بسبب نمط الحياة الحديث سيغير من عادات النوم فهل لهذا التغير تأثير على متوسط الأعمار؟ هذا هو السؤال الذي طرحه الباحثون الإنكليز والذي تم فحصه من خلال دراسة شملت 10.308 من المواطنين بأعمار 35-55 سنة للنظر في الرابط بين وقت النوم ومسببات الموت لأكثر من 12 سنة ولقد وجد الباحثون بأن قلة النوم أو زيادته يزيد من مخاطر الموت ففي الأساس وبالنسبة للأشخاص الذين انتقلوا من الـ7 إلى 9 ساعات من النوم الموصى به (أما أقل من 7 أو أكثر من 9) كانوا على الأرجح أكثر عرضة للموت خلال مراحل الدراسة وهذا لا يعني بكل الأحوال من ان النوم هو الملام في هذه الحالة فالتحول الكبير في وقت النوم نفسه يكون حالة اعتيادية خلال فترات

المرض والكآبة وغيرها من الظروف الصحية وفي الحقيقة فإن العلاجات الطبية والأدوية لمعالجة الحالات المرضية يمكن أن تسبب نوبات النوم في الوقت المناسب وفي هذه الحالة يكون النوم علامة جيدة للعودة للصحة العامة أما حال التغيير السريع للنوم فيمكن أن يكون إشارة بأن هناك تغيير كبيراً في الصحة وفي حال اكتشافك لتغيير كبير في نومك فعليك مراجعة الطبيب فوراً فهذه علامة على وجود علة تحتاج لعلاج. ولكن ما هي الفوائد الصحية للنوم:

• النوم يُبقي القلب صحيحاً فالإحصاء البحثي يقول بأن أغلب النوبات والجلطات القلبية تكون أكثر شيوعاً خلال ساعات الصباح الأولى وتفسير ذلك يرجع لتداخل النوم مع الأوعية الدموية فقلة النوم على سبيل المثال ارتبطت بتدهور ضغط الدم والكوليسترول وكل حقائق أمراض القلب وتوصية الخبراء من أجل قلب أصح تكمن في الحصول على 7-9 ساعة من النوم في كل ليلة.

• يعمل النوم على تجنب السرطان فقد وجدت البحوث العلمية بأن العمال الذين يشتغلون في أوقات المجموعات المتأخرة ليلاً يواجهون مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والقولون وتعتقد البحوث بأن هذا الربط سببه لاختلاف مستويات هرمون (melatonin) عند الأشخاص الذين يُعرضون للضوء خلال الليل فالتعرض للضوء خلال الليل يقلل من مستوى هذا الهرمون وهو الهرمون الذي يعمل على النوم والذي يعتقد بأنه يحمي من السرطان ويقمع من نمو الأورام ولذلك يطلب من الأشخاص النوم في غرفة مظلمة للمساعدة الجسم على إنتاج هذا الهرمون الذي يحتاجه.

• يقلل النوم من الضغوط فعندما يكون النوم غير كاف فإن الجسم يذهب إلى حالة التوتر وتوضع وظائف الجسم في حالة التأهب القصوى والتي تسبب ارتفاع في ضغط الدم وزيادة في إنتاج هرمون الإجهاد علماً بأن زيادة ضغط الدم تزيد من مخاطر النوبات والسكتة القلبية ويعتبر هرمون الإجهاد لسوء الحظ عامل لتصعيب النوم وعرقلته (مما يتطلب من كل الأشخاص تعلم تكنيك الاسترخاء لمواجهة تلك المشكلة).

• يخفض النوم من الالتهابات فالزيادة في هرمون الإجهاد يرفع من مستويات الالتهابات في الجسم ويخلق مخاطر كثيرة لحالات مرضية متعلقة بالقلب كذلك الحال بالنسبة للسرطان والسكري وهناك نتائج بحثية سريريته تؤكد بأن الالتهابات هي إحدى مسببات تدهور الجسم كلما تقدم الإنسان بالعمر.

• يشعرك النوم العميق براحة بدنية كبيرة ويهينك ليوم ثاني مملوء بالطاقة والتحفز كما يزيد من فرص نوم أعمق في الليلة التالية فالنوم العميق كما يقول العلماء المختصون هو في الحقيقة طاقة مخزنة تكون جاهزة الاستخدام في النهار مما يرفع من القدرات الفكرية والجسمية أثناء العمل وبالتالي ارتفاع معدل الإنتاج للفرد.

• يعزز النوم من ذاكرة الإنسان فعلى الرغم من عدم توصل البحوث والباحثين للفهم الكامل للسؤال الذي يقول لماذا ننام ونحلم؟ ولكن العملية التي يطلق عليها تعزيز الذاكرة تحدث خلال النوم وبينما يكون الجسم متمتع بالراحة فإن الدماغ يكون منشغلا في متابعة الأحداث التي جرت خلال يومك فيخلق ربط بين الحوادث والحواس والمشاعر والذكريات فالأحلام والنوم العميق (كما تقول البحوث) هي جزء مرحلة مهمة للدماغ لعمل الذكريات وما يتصل بتلك الذكريات ولهذا فإن الحصول على نوم نوعي أكثر سيساعد في التذكر والتعامل مع المعطيات الحياتية بشكل أحسن.

• قد يعمل النوم في المساعدة على فقدان الوزن ولم يأتي هذا الكلام من فراغ بل من خلال البحوث العلمية المختلفة التي وجدت بأن الأشخاص الذين ينامون أقل من 7 ساعات في كل ليلة يكونون أقرب للبدانة أو السمنة فقلة النوم كما ذكرت في تقرير سابق تصدم توازن الهرمون في الجسم والتي تكون مؤثرة في الشهية فهرموني (ghrelin) التي ترتفع مستوياتها قبل وجبات الأكل وتنخفض بعد وجبات الأكل والتي تكون الجزء المعاكس لهرمون (leptin) الذي ينتج من خلال الأنسجة الدهنية فيكونان مهمين لتنظيم الشهية ولقد وجد الباحثون من أن قلة النوم تسبب في تعطيل هذين الهرمونين ولهذا نصحت قراني خلال معاركنا الكبرى ضد الشحوم الأهتمام بالحصول على ساعات نوم هنية وعميقة ومناسبة (7-9) ساعات.

• القيلولة تجعل من الشخص أكثر ذكاء فالحصول على قيلولة أثناء النهار لا تكون ذا تأثير مضاد للكافيين فقط بل تعمل على حماية الصحة وتزيد من إنتاجية الإنسان ففي دراسة لما مجموعه 24000 من الشباب اليوناني أتت النتائج على أن الشباب الذين يحصلون على عدة فترات من القيلولة خلال الأسبوع يمتلكون حصانة أكبر من الموت من خلال أمراض القلب وأن الأفراد الذين يحصلون على قيلولة خلال العمل يكونون معرضون للضغط بمعدل آل بكثير مقارنة مع أقرانهم ممن لا يحصلون على تلك القيلولة كذلك تعمل القيلولة على تحسين الذاكرة ووظائف الإدراك ونوعية المزاج.

• يخفف النوم من خطر الكآبة لأن النوم يصيب الكثير من الكيمايات في الجسم بما في ذلك السيروتونين (serotonin) فالأشخاص الذين يعانون من نقص من هذا العصب الأحادي الأمين هم من الغالبية من الذين يعانون من الكآبة ومن هنا يمكن مساعدة هؤلاء بحصولهم على الكمية الكافية من النوم العميق مابين 7-9 ساعة في كل ليلة. (السيروتونين (5-هيدروكسي التربتامين أو اختصارا HT-5) ناقل عصبي أحادي الأمين يصنع في العصبونات السيروتونينية ضمن الجهاز العصبي المركزي و في الخلايا الكروماتينية الداخلية في الجهاز الهضمي. السيروتونين هي أحد الناقلات العصبية وتلعب هذه المادة دورا مهما في تنظيم مزاج الإنسان و الرغبة الجنسية ولها دور ايضا في مرض الصداع النصفي (داء الشقيقة). وتسمى المادة أيضا 5- هيدروكسي تربتامين. احدث التعرف على هذه المادة ثورة في علاج

مرض الكآبة حيث لوحظ ان معظم المصابين بمرض الكآبة يمتلكون نسبة اقل من المستوى الطبيعي للسيروتونين في الدماغ مما حدا بالعلماء إلى اختراع جيل جديد من الأدوية التي تقوم برفع مستوى مادة السيروتونين في الدماغ . وبالرغم من ان هناك جدلا حول كيفية تأثير مادة السيروتونين على تنظيم مزاج الإنسان إلا أن هناك اعتقادا شائعا أن السيروتونين تلعب دورا لا يمكن تجاهله في الشعور بالطمأنينة .

- يعتبر وقت النوم الوقت المناسب لإعادة بناء الأنسجة المتضررة بسبب الإجهاد لأن الخلايا تنتج بروتين أكثر خلال النوم فتعمل هذه الجزئيات البروتينية على تشكيل اللبنة الأساسية للخلايا فتسمح بإعادة بناء الضرر الحاصل في أنسجة الجسم.

## Sources

**Archives of Internal Medicine, 1 2003;163:205-209.**

**Archives of Internal Medicine, 2. 2007;167(3):296-301.**

**Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention. Vol. 13, 936-943, June 2004.**

**The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. Vol. 89, No. 5 2119-2126.**

**Public Library of Science. PLoS Medicine Vol. 1, No. 3, e68  
doi:10.1371/journal.pmed.0010068.**

**Brigham and Women's Hospital Reducing Your Risk for Depression.**

**NIH Senior Health Sleep and Aging**