عوارض کم‌خوابی؛ از اشتهای کاذب تا اسپاسم چشم

27 اردیبهشت 1404

بدن ما به «خواب» مانند یکی از ویتامین‌های بسیار ضروری نظیر ویتامین C نیازمند است، یعنی همانگونه که ویتامین C در بدن ذخیره نمی‌شود و شما باید هر روز آن را مصرف کنید تا سالم بمانید، در مورد خواب هم باید در هر شبانه‌روز به مقدار کافی بخوابید تا بدن سالمی داشته باشید.

پزشکان همواره تاکید دارند که کمبود خواب یکی از دلایل ناراحتی‌های جسمی یا روانی و بروز بسیاری از انواع بیماری‌هاست.

طبق یک بررسی که پزشکان در نقاط مختلف دنیا انجام داده‌اند، کمبود خواب می‌تواند باعث بروز برخی مشکلات شایع برای سلامتی از جمله موارد زیر شود:

بسیاری از متخصصان، کمبود خواب یا بدخوابی را با سطح ملاتونین بدن در ارتباط می‌دانند، به‌خصوص در کسانی که ساعت خواب آنها منظم نیست و نمی‌توانند آن را تنظیم کنند. البته این فقط یکی از موارد است و مشکلات خواب می‌تواند ناشی از دلایل مختلفی باشد که توصیه می‌شود اگر این عارضه، طولانی مدت شد حتما برای درمان آن با یک متخصص مشورت کنید.
عوارض شایع کم‌خوابی برای مغز

طبق نتایج مطالعات مختلف، بی خوابی می‌تواند باعث پیری زودرس مغز شود. بی خوابی و کمبود خواب باعث می‌شود تا مغز برای ترمیم و جبران آسیب‌های ناشی از بی خوابی بعضی از سیناپس‌های خود را تخریب کند. مطالعات نشان می‌دهد کم‌خوابی مستمر، باعث پیری زودرس مغز در بخش‌های جلویی، گیجگاهی و جداری آن می‌شود.

به گزارش هلث‌دی، بدخوابی و بی خوابی می‌تواند نقش مهمی در کاهش قدرت تفکر و یادگیری شما داشته باشد. یکی از عوارض بی خوابی برای مغز این است که به روند شناختی آن آسیب وارد می‌شود از جمله اینکه به قدرت توجه، هوشیاری، تمرکز، استدلال و حل مشکلات آسیب می‌زند و یادگیری و فهم مطالب را سخت‌تر می‌کند.
عوارض شایع کم‌خوابی برای چشم

خشکی چشم – دوره‌های مکرر کم خوابی به چشمان شما فشار می‌آورد و در نتیجه باعث خستگی و خشکی چشم می‌شود. خشکی چشم وضعیتی است که در آن چشم‌ها، سطح یا کیفیت رضایت بخشی از رطوبت را ندارند. اشخاص مبتلا به خشکی چشم اغلب حساسیت به نور، درد چشم، خارش، قرمزی یا حتی تاری دید را تجربه می‌کنند. در برخی افراد حتی رگ‌های خونی برجسته‌ای در چشم مشاهده می‌شود که با قرمزیِ چشم مرتبط است.

اسپاسم چشم – اسپاسم چشم به انقباضات غیرارادی چشم گفته می‌شود و زمانی رخ می‌دهد که دچار انقباض عضلانی غیرارادی در پلک خود شوید. اگرچه اسپاسم چشم باعث درد یا مشکل بینایی نمی‌شود اما می‌تواند منجر به ناراحتی شود و آزاردهنده باشد.

همانند بسیاری از جنبه‌های زیستی انسان، هیچ رویکرد واحدی برای خواب وجود ندارد. به طور کلی تحقیقات نشان می‌دهند که برای جوانان سالم و بزرگسالانی با خواب طبیعی، ۷ الی ۹ ساعت خواب، مقدار مناسبی است. هرچند موارد استثنایی هم با توجه به ژنتیک یا عادت فردی وجود دارد اما این میزان تقریبا برای بیشتر افراد مناسب است.