

آثار خطرناک کمبود خواب

اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، ممکن است با افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن نیز مواجه باشید.



اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، ممکن است با افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن نیز مواجه باشید. به گزارش ایسنا، عصر ایران به نقل از "اکتیو بیت" نوشت: خواب خوب شبانه از اهمیت ویژه برای حفظ سلامت انسان برخوردار است. در حقیقت، خواب خوب و کافی به اندازه دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و انجام ورزش اهمیت دارد. اما کمبود خواب به یکی از مشکلات رایج در دنیای امروز تبدیل شده است. این شرایط می‌تواند به روش‌هایی خطرناک بر سلامت ما تاثیر گذار باشد.

اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، ممکن است با افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن نیز مواجه باشید. برخی مطالعات نشان داده‌اند که بیشتر افراد مبتلا به بی‌خوابی (حدود ۹۰ درصد) به واسطه کمبود خواب به یک بیماری مزمن، مانند مشکلات قلبی عروقی، آریتمی (اختلال ضربان قلب)، پرفشاری خون یا دیابت نیز مبتلا می‌شوند.

کمبود خواب شما را پیر می‌کند

با گذشت یک هفته در شرایطی که خواب کافی نداشته‌اید ممکن است این احساس در شما شکل بگیرد که ۱۰۰ ساله هستید و البته این امکان وجود دارد که آثار پیری ناشی از کمبود خواب را تجربه کنید. افرادی که با کمبود خواب مواجه هستند ممکن است با پیامدهای منفی آن مانند پوست کدر، چشم‌های قرمز و پف دار، شکل‌گیری خطوط روی پوست و حلقه‌های تیره اطراف چشم‌ها به واسطه افزایش سطوح کورتیزول مواجه شوند. کورتیزول یک هورمون استرس است که بر تولید کلاژن و پیرو آن انعطاف‌پذیری و شادابی پوست تاثیر منفی می‌گذارد.

کمبود خواب میل جنسی را کاهش می‌دهد

کمبود خواب می‌تواند احتمال کاهش میل جنسی را افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که خواب ناکافی به طور مستقیم بر کاهش میل جنسی در زنان و مردان اثرگذار است که می‌تواند از کمبود انرژی، احساس ناامیدی و استرس ناشی شود. برای مردانی که از شرایط مرتبط با محرومیت از خواب، مانند آپنه خواب، رنج می‌برند، سطوح هورمون تستوسترون ممکن است به واقع کاهش یابد.

کمبود خواب می‌تواند به افزایش وزن منجر شود

خواب کافی یکی از ارکان کلیدی کاهش و حفظ وزن مناسب محسوب می‌شود. کمبود خواب می‌تواند به انتخاب‌های غذایی ضعیف شامل مصرف غذاهای سرشار از قند، چربی و مواد فرآوری شده منجر شود. محرومیت از خواب برای چند روز پشت سر هم احتمال احساس گرسنگی و استفاده از غذاهای حاضری و راحت برای تهیه که سرشار از کالری هستند را افزایش می‌دهد، در شرایطی که از انرژی کمی برای انجام ورزش برخوردار هستید، از این رو، افزایش وزن اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد.

کمبود خواب می‌تواند موجب افسردگی شود

پس از چند شب بی‌خوابی، احساس ناامیدی، ناراحتی و خستگی بیش از حد به سراغ شما می‌آید. مطالعات نشان داده‌اند که ابتلا به یک بیماری خواب مزمن، مانند آپنه خواب، می‌تواند احتمال ابتلا به افسردگی در نتیجه این شرایط را افزایش دهد. نتایج یک مطالعه در سال ۲۰۰۵ نشان داد افراد مبتلا به افسردگی بالینی به طور میانگین ۶ ساعت یا کمتر در طول شب می‌خوابند، در شرایطی که افراد مبتلا به بی‌خوابی تقریباً ۵ برابر بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی و اختلالات اضطراب بودند.

کمبود خواب بر تفکر شناختی تاثیر منفی می‌گذارد

پس از یک شب بی‌خوابی یا خواب بی‌کیفیت، در روز بعد عملکرد خوبی نخواهیم داشت. خواب سوخت مورد نیاز فرآیندهای شناختی ما را تامین می‌کند و کمبود آن به کاهش توجه، هوشیاری ذهنی، تمرکز، تفکر، برقراری ارتباط، یادگیری و توانایی‌های استدلال منجر خواهد شد.

کمبود خواب موجب تصادفات می‌شود

بسیاری از موارد تصادف خودرو و آسیب دیدگی‌های شغلی در نتیجه کمبود خواب و خستگی افراد شکل می‌گیرند. کمبود خواب در حقیقت یک خطر ایمنی عمومی محسوب می‌شود و به عنوان مثال، هر ساله ۱۰۰ هزار تصادف خودرو در آمریکا به واسطه خواب‌آلودگی راننده رخ می‌دهد.