



دانشمندان ناسا برای افراد خواب‌آلود نشانگر ساختند!

می‌توان گفت کمبود خواب علت تقریباً همه چیز از تصادفات رانندگی گرفته تا خطاهای پزشکی و حتی فاجعه هسته‌ای چرنوبیل بوده است. بنابراین دانشمندان ناسا به فکر راه حلی برای مواجهه با این معضل بزرگ افتاده‌اند.

می‌توان گفت کمبود خواب علت تقریباً همه چیز از تصادفات رانندگی گرفته تا خطاهای پزشکی و حتی فاجعه هسته‌ای چرنوبیل بوده است. بنابراین دانشمندان ناسا به فکر راه حلی برای مواجهه با این معضل بزرگ افتاده‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس دیلی، هر ساله فقط در ایالات متحده آمریکا ۱۰۰ هزار مرگ و میر در بیمارستان‌ها به دلیل خطاهای پزشکی رخ می‌دهد و ثابت شده است که کمبود خواب سهم مهمی در بروز این خطاها داشته است.

تخمین زده می‌شود که ۲۷ درصد از آمریکایی‌ها در امر خواب مشکل دارند، در حالی که تقریباً ۱۶۴ میلیون نفر در هفته از مشکلات مربوط به خواب رنج می‌برند.

خود شما ممکن است همین حالا با مسائل و مشکلات مرتبط با خواب سر و کار داشته باشید، در هر حال باید بدانید که مشکلات پیرامون خواب نسبت به آنچه فکر می‌کنید در سراسر جهان بسیار رایج شده است.

برنامه‌های کاری سنگین، تغییر در سبک زندگی شخصی و مسائل مربوط به سلامت عمومی همگی عواملی هستند که می‌توانند در بی‌خوابی شما نقش عمده‌ای داشته باشند. در هر صورت اگر به درستی با آن برخورد نشود، محرومیت از خواب می‌تواند خطرناک باشد و عوارض جدی در پی داشته باشد.

در حقیقت، کمبود خواب نه تنها برای سلامتی شخص بلکه برای اطرافیان وی نیز خطرناک است. طوری که حتی می‌توان فاجعه هسته‌ای چرنوبیل را به کمبود خواب نسبت داد.

چشم‌ها هرگز دروغ نمی‌گویند

اکنون تحقیقات جدیدی که در مرکز تحقیقات "ایمز"(Ames) ناسا در سیلیکون ولی کالیفرنیا انجام شده است، نشان داد که طیف وسیعی از آزمایشات حرکت چشم، یک نشانگر زیستی قابل اعتماد برای تشخیص کمبود خواب شدید در افراد است.

در این تحقیقات که به رهبری ناسا انجام شد، محققان دریافته‌اند که یک مجموعه ساده و به راحتی قابل دستیابی از اندازه‌گیری حرکت چشم می‌تواند بینش دقیقی از هرگونه نقص عصبی احتمالی ارائه دهد. جالب‌تر از همه، این اندازه‌گیری‌ها به طور بالقوه می‌توانند برای شناسایی اختلالات مربوط به خواب ناشی از مصرف الکل یا حتی آسیب مغزی استفاده شوند.

محققان برای این مطالعه ابتدا باید مبانی اولیه را براساس رایج‌ترین عادات خواب و برنامه روزانه متنوع افراد تعیین می‌کردند. افراد داوطلب ابتدا هر شب ۸.۵ ساعت بدون استفاده از هرگونه الکل، دارو یا کافئین می‌خوابیدند. پس از چند شب و مشخص شدن اینکه شرکت‌کنندگان هیچ اختلالی در خواب ندارند، آزمایش واقعی شروع شد.

از افراد خواسته شد تا برای آزمایش اندازه‌گیری خستگی در ۲۸ ساعت بیدار بمانند، در حالی که محققان گاهی اوقات عملکرد بینایی و چشم آنها را آزمایش می‌کردند و نحوه تغییر آن در طول روز و شب را اندازه‌گیری کردند.

محققان دریافته‌اند که پس از احساس کمبود خواب از جانب شرکت‌کنندگان، حرکات چشم آنها از جمله جهت، سرعت و ردیابی، به طور چشمگیری دچار اختلال شد.

به طور خلاصه، این مطالعه پیامدهای احتمالی را برای کسانی که در مشاغل سخت که نیاز به عملکرد دقیق حرکتی و هوشیاری دارند، کار می‌کنند، برجسته کرد. زیرا کمبود خواب می‌تواند برای فرد و اطرافیان مضر باشد.

"لی استون" نویسنده ارشد این مطالعه گفت: پیامدهای ایمنی قابل توجهی برای کارگرانی وجود دارد که ممکن است وظایفی را انجام دهند که نیاز به هماهنگی دقیق بصری دارد، اما آنها کمبود خواب دارند یا در شیفت شب کار می کنند. وی افزود: با بررسی طیف گسترده ای از حرکات چشم انسان نه تنها می توانیم خواب آلودگی را تشخیص دهیم، بلکه علت آن را که ناشی از استفاده از الکل یا آسیب مغزی است نیز می توان تمیز داد.

این مطالعه در مجله Physiology منتشر شده است.