

تاثیر گرمایش جهانی بر خواب

محققان شواهدی در مقیاس کره زمین جمع آوری کرده‌اند که نشان می‌دهد گرمای بیش از دماهای متوسط، از خواب انسان می‌کاهد.



محققان شواهدی در مقیاس کره زمین جمع آوری کرده‌اند که نشان می‌دهد گرمای بیش از دماهای متوسط، از خواب انسان می‌کاهد.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «تیمی از محققان دانشگاه کپنهاگ (دانمارک) در بررسی‌های خود دریافتند افزایش دمای ناشی از تغییرات آب و هوا و گرمایش زمین اثری منفی روی کیفیت و زمان خواب مان گذاشته است. نتایج بررسی این محققان نشان می‌دهد دمای بالا و هوای گرم باعث می‌شود ۷۰ یا ۸۰ سال دیگر، سالانه حدود ۵۰ تا ۵۸ ساعت از زمان خواب خود را از دست بدهیم. در واقع هفته‌ای تقریباً یک ساعت کم خواب تر شویم.

همچنین بنا به گفته این محققان، افزایش دما از آغاز قرن ۲۱ میلادی تا کنون موجب از دست رفتن ۴۴ ساعت خواب شبانه افراد شده است. در حال حاضر مردم حداقل ۱۱ شب در سال، کمتر از مردم قرن گذشته می‌خوابند. این گروه تحقیقاتی دانمارکی با استفاده از مچ بندهای مجهز به شتاب سنج ویژه ردیابی خواب افراد، داده‌های مربوط به خواب افرادی را که از سراسر جهان در این تحقیق شرکت داشتند جمع آوری کرده است. سپس این داده‌ها را با مقدار زمان خواب و بیداری همان افراد که در گزارش‌های قبلی ارائه داده بودند، مقایسه کرده‌اند. این مجموعه از داده‌ها، شامل هفت میلیون گزارشی است که از ۴۷ هزار نفر از ۶۸ کشور تمام قاره‌های دنیا، به غیر از قطب جنوب به دست آمده است.

اثر دمای محیط بر کیفیت خواب

محققان دانمارکی با تجزیه و تحلیل این داده‌ها دریافتند شب هنگام با بالارفتن بیش از ۱۰ درجه دمای هوای محیط، از کیفیت و مقدار خواب افراد کم می‌شود و وقتی این دما از ۳۰ درجه تجاوز کند، افراد به طور متوسط ۱۴ دقیقه کمتر می‌خوابند. در واقع هر چقدر دمای محیط بالاتر برود، احتمال اینکه فرد خواب شبانه کمتر از هفت ساعت توصیه شده را داشته باشد، بیشتر می‌شود. کلتون مینور، مدیر و محقق این پروژه دانشگاه کپنهاگ، می‌گوید: «خواب، بخشی از کارهای روتین شبانه روزی ما انسان‌هاست و ما تقریباً یک سوم کل زندگی مان را در خواب هستیم. بنابراین کیفیت و مقدار خواب بسیار مهم است.»

هر شب وقتی آماده خواب می‌شویم، بدن مان حرارت خود را به محیط اطراف منتقل می‌کند. با بازکردن رگ‌های خونی، مقدار جریان خون بیشتری را به سمت دست‌ها و پاها می‌فرستد. همچنین هسته مرکزی بدن خنک‌تر می‌شود. برای اینکه این فرآیند درست طی شود، محیط اطراف مان باید خنک‌تر از بدن مان باشد، در غیر این صورت به موقع به خواب نمی‌رویم و از مقدار خواب مان کاسته می‌شود. در واقع این کاهش خواب در درجه اول با دیر به خواب رفتن افراد در هوای گرم و سپس زودتر از خواب بیدار شدن آنها رخ می‌دهد. اختلال خواب پیامدهای سنگینی برای سلامت انسان دارد.

اثر گرما بر خواب برای همه یکسان نیست

برای اولین بار است که محققان شواهدی در مقیاس کره زمین جمع آوری کرده‌اند که نشان می‌دهد گرمای بیش از دماهای متوسط، از خواب انسان می‌کاهد. همچنین محققان دریافتند اثر گرما در کم خوابی افراد در نقاط جهان یکسان نیست. افرادی که در کشورهای کم درآمد زندگی می‌کنند، افراد کهنسال و البته زنان بیش از دیگران دچار اختلال خواب ناشی از گرما می‌شوند. بدن افراد مسن معمولاً توانایی سازگاری با دمای شبانه را ندارد و به همین دلیل دچار کم خوابی ناشی از حرارت بالا می‌شود. در ضمن هر یک درجه تغییر دما در افراد مسن، دو برابر از چیزی که افراد میانسال یا جوان حس می‌کنند، درک می‌شود. اکنون محققان امیدوارند بررسی‌های خود را گسترش داده و اطلاعات داوطلبان بیشتری، به ویژه از جمعیت‌های آسیب‌پذیرتر مانند افرادی که در گرم‌ترین و فقیرترین مناطق دنیا زندگی می‌کنند، به دست آورند. این محققان می‌گویند: «به منظور اتخاذ تصمیمات آگاهانه برای کاهش روند انتشار گازهای گلخانه‌ای و گرمایش جهانی بهتر است پیامدهای گرم شدن کره زمین را بهتر ارزیابی و درک کنیم.»