



خطر مرگ؛ زیاد نخوابید! خطر مرگ؛ زیاد نخوابید!

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که خواب زیاد خطر مرگ را افزایش می‌دهد.

نتایج یک مطالعه جدید نشان داد که خواب زیاد خطر مرگ را افزایش می‌دهد. به گزارش ایسنا، همواره توسط مقالات خبری و پست های رسانه های اجتماعی به ما یادآوری می شود که باید بیشتر بخوابیم. احتمالاً نیازی به شنیدن دوباره آن نیست، چرا که کم خوابی برای مغز، قلب و سلامت کلی بدن ما مضر است و البته پوست و میل جنسی را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. اما در مورد «زیاد خوابیدن» چطور؟ گزارش های اخیر مبنی بر اینکه خوابیدن بیش از 9 ساعت می تواند برای سلامتی ما بدتر از کم خوابیدن باشد، ممکن است باعث شود که ناامید شوید. حالا پرسش این است که ما به چه مقدار خواب نیاز داریم یا خوابیدن زیاد واقعاً چه چیزی می تواند در مورد سلامت ما به ما بگوید؟ بیایید شواهد را بررسی کنیم.

خواب برای سلامت ما ضروری است
خواب در کنار تغذیه و فعالیت بدنی، یک ستون اصلی برای سلامت و تندرستی است. در طول خواب، فرآیندهای فیزیولوژیکی رخ می دهد که به بدن ما اجازه می دهد در هنگام بیداری به طور موثر عمل کند. این فرآیندها شامل فرآیندهایی است که در بازبانی عضلات، تثبیت حافظه و تنظیم احساسات نقش دارند.

بنیاد سلامت خواب که یک سازمان غیرانتفاعی پیشرو در استرالیا است که اطلاعات مبتنی بر شواهد در مورد سلامت خواب ارائه می دهد، به بزرگسالان توصیه می کند که هر شب 7 تا 9 ساعت بخوابند. بعضی از افراد به طور طبیعی کم خواب هستند و می توانند با کمتر از هفت ساعت خواب عملکرد خوبی داشته باشند. با این حال برای اکثر ما، کمتر از هفت ساعت خوابیدن اثرات منفی خواهد داشت. این اثرات ممکن است کوتاه مدت باشند. به عنوان مثال، فردای یک خواب شبانه نامناسب، ممکن است انرژی کمتری داشته باشیم، خلق و خوی بدتری داشته باشیم، احساس استرس و اضطراب بیشتری کنیم و تمرکز در محل کار برایمان دشوارتر باشد. نداشتن خواب کافی و با کیفیت خوب در دراز مدت، یک عامل خطر اصلی برای مشکلات سلامتی است. این امر با خطر بالاتر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی مانند حملات قلبی و سکته مغزی، اختلالات متابولیکی از جمله دیابت نوع 2، سلامت روان ضعیف مانند افسردگی و اضطراب، سرطان و مرگ مرتبط است.

بنابراین، واضح است که نداشتن خواب کافی برای ما مضر است. اما در مورد خواب زیاد چطور؟
آیا خواب زیاد می تواند مضر باشد؟ محققان در یک مطالعه جدید، نتایج ۷۹ مطالعه دیگر را که حداقل به مدت یک سال افراد را دنبال کرده بودند، بررسی کردند و میزان تأثیر مدت خواب بر خطر ضعف سلامتی یا مرگ را اندازه گیری کردند تا ببینند آیا یک روند کلی وجود دارد یا خیر.

آنها دریافتند افرادی که مدت کوتاهی می خوابند (کمتر از هفت ساعت در شب) در مقایسه با افرادی که بین هفت تا هشت ساعت می خوابند، ۱۴ درصد بیشتر در دوره مطالعه در معرض خطر مرگ قرار دارند. با توجه به خطرات سلامتی ناشی از خواب کم، این موضوع تعجب آور نیست.

با این حال، محققان همچنین دریافتند افرادی که زیاد می خوابند (بیش از 9 ساعت خواب در شب)، خطر مرگ بیشتری دارند و این خطر ۳۴ درصد بیشتر از افرادی است که هفت تا هشت ساعت می خوابند. این یافته، تحقیقات مشابه سال ۲۰۱۸ را تأیید می کند که نتایج ۷۴ مطالعه قبلی را که خواب و سلامت شرکت کنندگان را در طول زمان، از یک تا ۳۰ سال دنبال کرده بودند، ترکیب کرد. این مطالعه نشان داد که خوابیدن بیش از 9 ساعت با ۱۴ درصد افزایش خطر مرگ در دوره مطالعه مرتبط است.

تحقیقات همچنین نشان داده است که خواب بیش از حد طولانی (به معنی بیشتر از حد مورد نیاز برای سن افراد) با مشکلات سلامتی مانند افسردگی، درد مزمن، افزایش وزن و اختلالات متابولیک مرتبط است. این ممکن است نگران کننده به نظر برسد، اما بسیار مهم است که به یاد داشته باشید این مطالعات فقط ارتباط بین خواب بیش از حد طولانی و سلامت ضعیف پیدا کرده اند. این بدان معنا نیست که خواب بیش از حد طولانی علت مشکلات سلامتی یا مرگ است.

عوامل متعددی ممکن است بر رابطه بین خواب زیاد و سلامت ضعیف تأثیر بگذارند. برای افرادی که مشکلات سلامتی مزمن دارند، خوابیدن مداوم برای مدت طولانی امری رایج است. بدن آنها ممکن است برای پشتیبانی از بهبودی به استراحت اضافی نیاز داشته باشد یا ممکن است به دلیل علائم یا عوارض جانبی دارو، زمان بیشتری را در رختخواب بگذرانند.

افرادی که مشکلات سلامتی مزمن دارند، ممکن است خواب باکیفیتی نداشته باشند و ممکن است تلاش برای خواب بیشتر، مدت بیشتری در رختخواب بمانند.

علاوه بر این، ما می دانیم که عوامل خطر برای سلامت ضعیف، مانند سیگار کشیدن و اضافه وزن نیز با خواب ضعیف مرتبط هستند. این بدان معناست که افراد ممکن است به دلیل مشکلات سلامتی موجود یا رفتارهای سبک زندگی، بیشتر بخوابند، نه اینکه خواب بیشتر باعث تضعیف سلامت شود.

به عبارت ساده، خوابیدن ممکن است نشانه ای از سلامت ضعیف آنها باشد، نه علت آن.

میزان ایده آل خواب چقدر است؟
دلایلی که برخی افراد کم می خوابند و برخی دیگر زیاد، به تفاوت های فردی بستگی دارد و ما هنوز این تفاوت ها را به طور کامل درک نکرده ایم.

نیازهای خواب ما می تواند به سن ما مربوط باشد. نوجوانان اغلب می خواهند بیشتر بخوابند و ممکن است از نظر جسمی نیز به

آن نیاز داشته باشند، به طوری که توصیه های خواب برای نوجوانان کمی بیشتر از بزرگسالان و بین 8 تا 10 ساعت است. نوجوانان همچنین ممکن است دیرتر به رختخواب بروند و دیرتر نیز بیدار شوند. بزرگسالان مسن تر ممکن است بخواهند زمان بیشتری را در رختخواب بگذرانند. با این حال، مگر اینکه اختلال خواب داشته باشند، میزان خواب مورد نیاز آنها مانند دوران جوانی شان خواهد بود. اکثر بزرگسالان به 7 تا 9 ساعت خواب نیاز دارند، بنابراین این بازه زمانی سالمی است که باید برای آن هدف گذاری کرد. فقط میزان خواب مهم نیست. خواب با کیفیت خوب و زمان خواب و بیداری منظم نیز اگر نگوییم بیشتر، به همان اندازه برای سلامت کلی ما مهم هستند. با توجه به اینکه بسیاری از بزرگسالان میزان توصیه شده خواب را دریافت نمی کنند، باید به جای نگرانی از زیاد خوابیدن، روی چگونگی اطمینان از خواب کافی تمرکز کنیم. برای اینکه بهترین شانس را برای خواب خوب شبانه داشته باشید، در طول روز از نور خورشید استفاده کنید و فعال باشید و سعی کنید زمان خواب و بیداری منظمی داشته باشید. ضمن اینکه یک ساعت قبل از خواب، از نمایشگرها دوری کنید، کاری آرامش بخش انجام دهید و مطمئن شوید که فضای خواب شما ساکت، تاریک و راحت است. بنابراین اگر متوجه شدید که مرتباً خیلی طولانی تر از حد معمول می خوابید، می تواند راهی باشد که بدن شما به شما می گوید مشکلی وجود دارد و چیز دیگری در حال وقوع است.