



اگر خواب کافی نداشته باشیم، چه اتفاقی برای بدنمان می‌افتد؟

اگر دیر به خواب رفتن مانع از خواب کافی شود، نگران‌کننده است اما اگر خواب باکیفیت در مدت زمان توصیه‌شده تامین شود، جای نگرانی نیست.

اگر دیر به خواب رفتن مانع از خواب کافی شود، نگران‌کننده است اما اگر خواب باکیفیت در مدت زمان توصیه شده تامین شود، جای نگرانی نیست.

به گزارش ایسنا، متخصصان سلامت عمومی می‌گویند ریتم خواب شبانه روزی برای همه افراد، شبیه به هم نیست. بعضی‌ها سحرخیزند و شب‌ها هم زودتر می‌خوابند اما برخی دیرتر به رختخواب می‌روند و نیاز دارند که صبح کمی دیرتر از خواب بیدار شوند. به طور کلی آنچه بیشتر اهمیت دارد کیفیت خواب است.

متخصصان تاکید دارند که فقط هفت ساعت چشم بسته بودن کافی نیست و کیفیت خواب هم به اندازه کمیت آن مهم است.

دکتر «برین ماینر»، متخصص خواب می‌گوید اغلب مردم به اندازه کافی نمی‌خوابند. او بر هفت تا ۹ ساعت خواب برای بزرگسالان جوان و هفت تا هشت ساعت خواب برای بزرگسالان مسن تر تاکید می‌کند.

ماینر می‌گوید که اگر کسی به طور متوسط کمتر از هفت ساعت می‌خوابد، احتمالاً خواب کافی ندارد.

به گفته ماینر، هفت ساعت خواب هم اگر با استراحت کامل همراه نباشد، کافی نیست. هم کیفیت و هم کمیت خواب به طور قابل توجهی بر سلامتی تاثیر می‌گذارد.

خواب کم و بی کیفیت، خطر ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و با برخی موارد مرگ و میر هم در ارتباط است.

به گزارش ایندپیندنت، برخی کارشناسان حتی از تاثیر کم خوابی بر افزایش وزن هم خبر می‌دهند.

آنها معتقدند کم خوابی باعث می‌شود هورمون‌های سیری در بدن کاهش یابد و به دنبال آن هورمون‌هایی مرتبط با احساس گرسنگی افزایش می‌یابد. کمبود خواب همچنین با فشار خون بالا و کنترل ضعیف تر قند خون مرتبط است.

اگر هنگامی که خسته یا آماده خوابیم برای بیدار ماندن به منظور انجام دادن کاری یا فعالیت اجتماعی به خودمان فشار بیاوریم، احتمالاً خود را در معرض پیامدهای ناخوشایند آن بر سلامتی قرار خواهیم داد.