



کشف علت بی‌خوابی شبانه / اردو بزنی تا ساعت بدنتان تنظیم شود

محققان اظهار داشتند که اردو زدن به مدت یک هفته می‌تواند ساعت زیستی که الگوهای خواب ما را تنظیم می‌کند را به حالت اول بازگرداند.

محققان اظهار داشتند که اردو زدن به مدت یک هفته می‌تواند ساعت زیستی که الگوهای خواب ما را تنظیم می‌کند را به حالت اول بازگرداند. به گزارش خبرگزاری مهر، دانشمندان استدلال کردند که زندگی مدرن خواب ما را از طریق قرار گیری در معرض نور الکتریکی و کاهش دسترسی به نور خورشید مختل کرده است، اما اگر بتوانیم زمانی را در فضای بیرون از خانه بگذرانیم، ساعت بدن با طلوع و غروب خورشید هماهنگ می‌شود.

محققان نتایج تحقیقات خود را در مجه زیست شناسی امروز منتشر کرده اند.

تمام اشکال حیات روی زمین داری ریتمهای زیستی هستند که در انتظار طلوع و غروب خورشید است. محققان دریافته اند که دسترسی گسترده به نورهای الکترونیک از دهه 1930 به بعد بر ساعت شبانه روزی داخلی بدن ما تأثیر گذاشته و موجب شده تا ما بیش تر از حد که طبیعت در نظر گرفته بیدار بمانیم.

دانشمندان در این تحقیق یک گروه کوچک از داوطلبان را که زندگی های عادی داشتند دنبال کرده و قرار گیری آنها را در معرض نور طبیعی و مصنوعی سنجیده اند.

محققان با بررسی سطح هرمون ملاتونین نتیجه گیری کرده اند که نور محیط مدرن زندگی در ساعت داخلی بدن ما 2 ساعت تأثیر ایجاد کرده است.

ملاتونین درست پیش از آنکه به خواب برویم در بدنمان افزایش یافته و طی شب تا زمانی که بیدار می شویم، کاهش می یابد. شرکت کنندگان در این تحقیق تمایل داشتند که پس از نیمه شب بیدار بمانند و ساعت 8 صبح بیدار شوند.

این درحالی است که سطح ملاتونین آنها به مدت چندین ساعت پس از آن که بیدار می شدند بالا بود به این معنا که آنها از ریتم طبیعی خارج شده بودند.

پس از آن دانشمندان داوطلبان را به یک هفته اردو بردند. نورهای چراغ قوه و استفاده از دستگاه های الکترونیکی در این مدت ممنوع شد و تنها نور شب نور آتش اردوگاه بود.

نتیجه این یک هفته اردو این بود که الگوهای خواب و بیداری هر هشت داوطلب با طلوع و غروب خورشید همزمان شد.

کنث رایت از دانشگاه کلرادو به عنوان عضوی از این تحقیقات اظهار داشت: ساعت بدن تمام این داوطلبان به عقب بازگشته است.

آنچه این تیم تحقیقاتی را شگفت زده کرد افزایش میزان قرار گیری داوطلبان در نور خورشید بود، آنها 400 برابر زندگی عادی خود در معرض نور خورشید قرار داشتند.

رایت یادآور شد: ما اعتقاد داریم که نورهای الکتریکی مدرن و کاهش قرارگیری در معرض نور خورشید الگوها و برنامه خواب را از بین می برد در نتیجه بیدار شدن صبحگاه و هوشیار شدن برای بسیاری از ما دشوار است.

وسعت اندک این تحقیق پرسشهای بسیاری را بدون پاسخ باقی می گذارد. در میان این پرسشها می توان به این مسئله اشاره کرد که آیا این روند بر افرادی که کمتر و بیشتر در معرض نور خورشید هستند نیز تأثیر گذار است؟ محققان این پروژه در پاسخ به پرسشهای بی جواب تأکید کرده اند که باید کارهای بیشتری در این عرصه صورت بگیرد تا پاسخ به این پرسشها مشخص شود.

درحالی که برای همه در هر زمانی امکان اردو رفتن وجود ندارد، اما دانشمندان اعتقاد دارند که تغییرات کوچک و ساده ای در سبک زندگی ما می تواند به ما در بدست آوردن مزایای خواب زیر آسمان پرستاره کمک کند.