

بی‌خوابی شدید فضانوردان در ایستگاه فضایی

شنیدن صدای خرخر فردی در فضا غیرممکن است، البته نه به این دلیل که صدا در فضا منتقل نمی‌شود، بلکه به دلیل اینکه افراد در فضا نمی‌توانند بخوابند، دست‌کم از خواب عمیق خبری نیست.



همشهری آنلاین:

شنیدن صدای خرخر فردی در فضا غیرممکن است، البته نه به این دلیل که صدا در فضا منتقل نمی‌شود، بلکه به دلیل اینکه افراد در فضا نمی‌توانند بخوابند، دست‌کم از خواب عمیق خبری نیست.

براساس گزارش میل آنلاین، دانشمندان در گزارشی جدید اخطار داده‌اند جان بیشتر فضانوردان، به دلیل ابتلا به نوعی بی‌خوابی و کم‌خوابی شدید در فضا به شدت در خطر است. دلیل این اختلال خواب هنوز به‌خوبی مشخص نشده‌است، اما در ارتفاعی که ایستگاه فضایی بین‌المللی قرار دارد، خورشید هر 90 دقیقه طلوع و غروب می‌کند و همین موضوع می‌تواند یکی از دلایل بروز اختلال در چرخه خواب فضانوردان باشد.

دانشمندان با مطالعه الگوی خواب 64 فضانورد در 80 مأموریت فضایی که به ایستگاه فضایی انجام گرفته، دریافتند فضانوردان به صورت میانگین هر شب از اقامت خود در فضا کمتر از 6 ساعت در شاتل‌ها و کمی بیشتر از 6 ساعت در ایستگاه فضایی به خواب رفته‌اند. این درحالی است که ناسا ساعت خواب برای هر فضانورد در طول سفر فضایی اش را شبی 8.5 ساعت اعلام کرده‌است.

در حدود سه‌چهارم از این فضانوردان در طول اقامت خود در فضا به قرص‌های خواب‌آور رو آورده‌اند که این خود موجب افزایش نگرانی عوارض این داروها بر روی عملکرد فضانوردان در فضا شده‌است. محققان دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون می‌گویند کمبود خواب در میان فضانوردان جدیدتر، رواج بیشتری یافته‌است. به گفته دانشمندان کمبود خواب موجب کاهش کارایی‌های میدانی و آزمایشگاهی فضانوردان خواهد شد.

پیش از این فضانوردان نور و صدا را مانع از خواب راحت خود اعلام کرده‌بودند، اما با وجود اینکه اتاق‌های تاریک و ساکت در ایستگاه نصب شده‌اند، مشکل بی‌خوابی فضانوردان همچنان پابرجاست. مشکلی که به اعتقاد محققان، در مأموریت‌های آینده به ماه و مریخ باید بیشتر مورد توجه قرار گرفته و برای رفت آن اقدامات لازم انجام گیرند.