



کم خوابی فشارتان را بالا می برد

کمبود خواب می تواند در مدتی کوتاه اثرات جبران ناپذیری بر بدن بگذارد و سلامتی افراد را به خطر بیندازد.

کمبود خواب می تواند در مدتی کوتاه اثرات جبران ناپذیری بر بدن بگذارد و سلامتی افراد را به خطر بیندازد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ شاید برای شما هم پیش آمده باشد که به علت دغدغه های فراوان و کارهای به تعویق افتاده نتوانید در طول شب خوب بخوابید. اما اگر بدانید بی خوابی با بدن شما چه می کند هرچه سریع تر آن را کنار می گذارید. خمیازه کشیدن طبیعی است اما اگر زیاد و پشت سر هم خمیازه می کشید به این معنا است که بدن شما دارد به شما نشان می دهد که یک چیزی سر جای خودش نیست و شما دچار کمبود خواب هستید.

بی خوابی و کمبود خواب بر سلامتی عمومی بدن تاثیر می گذارد و با گذشت زمان شما را با مشکلات جدی روبه رو می کند و از همه مهم تر کیفیت زندگی شما را پایین می آورد و حس خستگی دائمی در شما بوجود می آورد که پس از مدتی بهبود آن کار آسانی نیست.

در اینجا به 10 تاثیر مخرب کمبود خواب بر بدن اشاره می کنیم تا شما با توجه به آن ها ساعات خواب خود را تنظیم کنید. علاوه بر خواب کافی، کیفیت خوابیدن نیز تاثیرگذار است.

1- کم خوابی به طور تدریجی سبب بروز مشکلات بسیاری همچون اختلالات قلبی عروقی می شود و کیفیت زندگی را پایین می آورد.

2- کمبود خواب به راحتی می تواند عملکرد مغز را با مشکل مواجه کند. علاوه بر این، کم خوابی به طور تدریجی حافظه کوتاه مدت را کند می کند و همچنین باعث بروز مشکلاتی در حافظه بلند مدت می شود.

3- کم خوابی شما را بی حوصله، خسته، دمدمی مزاج، حساس، زودرنج و بدخلق می کند به طوری که بر اثر عوامل کم اهمیت و جزئی کنترل خود را از دست می دهید.

4- کم خوابی به یکی از مهم ترین دلایل تصادف های رانندگی است و احتمال وقوع آن را افزایش می دهد.

5- هنگامی که شما کمبود خواب دارید، تمرکز شما افزایش می یابد و در نتیجه قدرت خلاقیت و مهارت های کنترل مشکلات در شما کاهش می یابد.

6- اگر به مدت طولانی خوب و به طور کافی نخوابیده باشید کم کم دچار برخی توهم ها می شوید.

7- بر اثر کم خوابی سیستم ایمنی بدن ضعیف می شود و به راحتی بیمار می شوید. گاهی اوقات علت یک سرماخوردگی ممکن است بی خوابی باشد. از طرف دیگر، بی خوابی خطر ابتلا به افسردگی و احتمال خودکشی را افزایش می دهد.

8- اگر برای مدتی طولانی خواب خوبی نداشته باشید به طور ناخود آگاه به چرت های فراوان و متعدد در طول روز دچار می شود به طوری که ممکن است فعالیت ها و کارهای روزانه شما را با مشکل روبه رو کند. این مشکل حین رانندگی و یا کارهای حساس دیگر می تواند حادثه ساز شود.

9- اگر شما مبتلا به فشار خون بالا هستید، ممکن است بی خوابی در یک فشار خون شما را در طول روز افزایش دهد. علاوه بر این بی خوابی به مرور زمان باعث مبتلا شدن به فشار خون بالا می شود.

10- کم خوابی بر مقدار انسولینی که بعد از غذا خوردن در بدن شما آزاد می شود تاثیر می گذارد و ب همین دلیل خطر ابتلا به دیابت نوع را در شما افزایش می دهد.