

متى تصبح اضطرابات النوم بنفس خطورة التدخين؟

أن يستيقظ مطلقاً أثناء النوم. ويؤكد الخبراء أن كل شخص يستيقظ ليلاً أثناء النوم بل وأكثر من مرة وهو أمر طبيعي. لكن المشكلة تظهر عندما لا يستطيع الإنسان النوم مرة أخرى بعد الاستيقاظ. ويشدد الباحثون على ضرورة توعية الناس بالأفكار الخاطئة حول النوم، فالشخص الذي يعلم أن الاستيقاظ أثناء النوم مسألة طبيعية، سيتمكن من مواصلة النوم بشكل طبيعي على عكس من لا يعرف هذه المعلومة ويبدأ في التفكير في أسباب استيقاظه أثناء النوم وبالتالي يعرض نفسه لاضطرابات النوم دون سبب.

حالات لا تستوجب القلق
يتطلب النوم الجيد حالة من الاسترخاء. فعلى الرغم من أن الفكرة السائدة لدى البعض، هو أن يوم العمل الشاق يساعد على النوم سريعاً، إلا أن التوتر الشديد خلال اليوم يعيق النوم عند معظم الناس. ويعتبر التعرض لاضطرابات النوم بين الحين والآخر، من الأمور التي لا تستوجب القلق. كما يوضح تقرير "فوكوس". أما في حال استمرار اضطراب النوم فيجب استشارة الطبيب ليبحث الأسباب العضوية المحتملة والتي تتنوع بين مشكلات في الأنف والأذن والحنجرة أو اضطرابات الغدة الدرقية أو الجهاز العصبي.

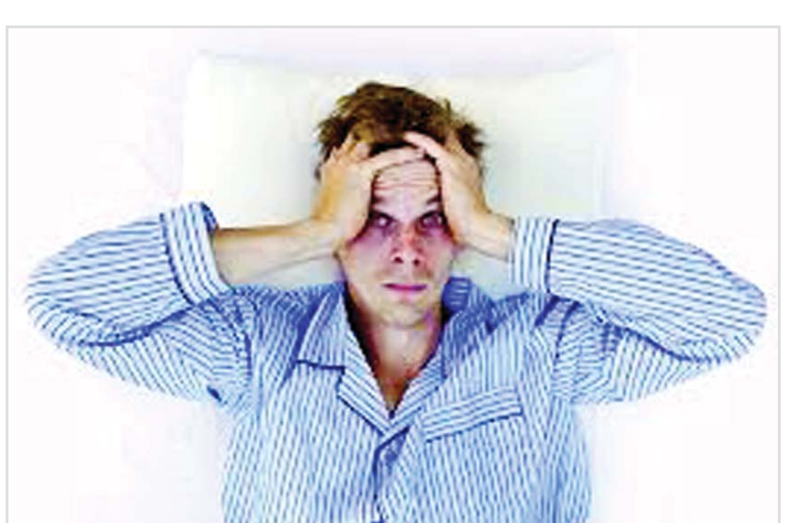
وتساعد بعض العادات في الحصول على نوم هادئ وأهمها، تحديد موعد ثابت للنوم ومحاولة الالتزام به يوميا. ويساعد الإكثار من الحركة خلال اليوم، في تسهيل النوم خاصة مع الامتناع عن تناول المنبهات في المساء وتناول وجبة عشاء خفيفة قدر الإمكان. ويحذر الخبراء من وجود شاشة تليفزيون أو كمبيوتر في غرفة النوم والبعد عن كافة مصادر الضوء، لاسيما ضوء الهاتف المحمول. أما بالنسبة لمن يعانون من الاستيقاظ في ساعة مبكرة من الصباح، فينصحهم الخبراء بعدم محاولة النوم مرة ثانية بل الاستيقاظ والانشغال بعمل ما، مع الامتناع عن النوم خلال الظهيرة لأن هذا يسهل النوم الهادئ والطويل في الليلة التالية.



ضغط الدم كما تزيد فرصة التعرض للاكتئاب. ومن أهم مشكلات الأرق هو أن الكثير من الناس يفقدوا القدرة على تقييم ساعات وعمق نومهم بشكل دقيق. وأظهرت دراسة ألمانية أجريت في جامعة لايبزيغ على عشرة آلاف شخص، أن نحو ٤٠ بالمئة لم يقيموا حالة نومهم بالشكل السليم، بالإضافة إلى اعتقادهم بأن كل إنسان يوسعه النوم لثمان ساعات أو أكثر. ويوضح الخبراء أن عدد ساعات النوم يختلف من شخص لآخر، فكل إنسان يملك كمية معينة من النوم التي يحتاجها لاستعادة نشاطه من شخص لآخر، فالبعض يحتاج للنوم طويلاً، بينما يحتاج البعض ساعات أقل. لكن دراسة علمية حديثة أظهرت أن قلة النوم تزيد وبشكل ملحوظ من مخاطر الإصابة بنزلات البرد. وأظهرت دراسة حديثة أن قلة النوم تجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد بصورة ملحوظة. وقام باحثون من جامعة كاليفورنيا الأمريكية في سان فرانسيسكو تحت إشراف إريك برانز بسؤال ١٦٤ شخصاً بالغاً عن أسلوب حياتهم وقياس عدد ساعات نومهم على مدار أسبوع، ثم قاموا بنقل عدوى فيروس البرد إليهم ووضعهم تحت الملاحظة لمدة أسبوع في أحد الفنادق. وكانت النتائج كالآتي: من كان ينام أقل من ست ساعات ليلاً كان عرضة للإصابة بالبرد بواقع ٤,٢ مرة عن الأشخاص الذين ينامون سبع ساعات على الأقل. وزادت احتمالات الإصابة بنزلات البرد إلى ٤,٥ مرة لمن ينامون أقل من خمس ساعات ليلاً. وأوضح الباحثون في دورية "سليب" أن عامل النوم يلعب دوراً أكثر أهمية عن العمر أو التغذية أو الضغط أو التدخين في احتمالات الإصابة بالبرد.

سوء الحالة الجسدية والنفسية من أعراض نقص النوم التي تظهر سريعاً، لكن استمرار هذه المشكلة قد يؤدي لمشاكل صحية وخيمة. ويخطأ بعض الناس في تقييم عمق نومهم نتيجة لبعض الأفكار الخاطئة حول النوم أو بسبب عادات يومية تصعب النوم. الأرق مشكلة يعاني منها الكثيرون حول العالم ولا تقتصر آثارها على الصداع أو عدم التركيز في اليوم التالي فحسب، بل إنها يمكن أن تؤدي على المدى الطويل للبدانة والإصابة بالأمراض. وتؤدي اضطرابات النوم الحادة أو المتوسطة للشعور بالتعب والتوتر والضعف العام وعدم الشعور بالارتياح

وتراجع العلاقات الاجتماعية. ورصدت دراسة أجريت بجامعة نوفوسيبيرسك الروسية، مجموعة من التبعات الخطيرة لاضطرابات النوم والتي تضاعف معدلات الإصابة بالسكتة القلبية. ونصح القائمون على الدراسة، وفقاً لموقع مجلة "فوكوس" الألمانية، بوضع اضطرابات النوم ضمن قائمة المخاطر الكبرى على الصحة كالتدخين ونقص الحركة وسوء التغذية. وتشير الإحصائيات إلى أن الأشخاص الذين لا يحصلون على القدر الكافي من النوم، أكثر عرضة للوفاة المبكرة. ويرجع الخبراء هذا الأمر إلى أن اضطرابات النوم تتسبب عادة في الإصابة بالسمنة والسكري وزيادة



دراسة : النوم بشكل كاف يقي من مخاطر نزلات البرد



تختلف عدد الساعات التي يحتاجها الجسم للنوم لاستعادة نشاطه من شخص لآخر، فالبعض يحتاج للنوم طويلاً، بينما يحتاج البعض ساعات أقل. لكن دراسة علمية حديثة أظهرت أن قلة النوم تزيد وبشكل ملحوظ من مخاطر الإصابة بنزلات البرد. وأظهرت دراسة حديثة أن قلة النوم تجعل الأفراد أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد بصورة ملحوظة. وقام باحثون من جامعة كاليفورنيا الأمريكية في سان فرانسيسكو تحت إشراف إريك برانز بسؤال ١٦٤ شخصاً بالغاً عن أسلوب حياتهم وقياس عدد ساعات نومهم على مدار أسبوع، ثم قاموا بنقل عدوى فيروس البرد إليهم ووضعهم تحت الملاحظة لمدة أسبوع في أحد الفنادق. وكانت النتائج كالآتي: من كان ينام أقل من ست ساعات ليلاً كان عرضة للإصابة بالبرد بواقع ٤,٢ مرة عن الأشخاص الذين ينامون سبع ساعات على الأقل. وزادت احتمالات الإصابة بنزلات البرد إلى ٤,٥ مرة لمن ينامون أقل من خمس ساعات ليلاً. وأوضح الباحثون في دورية "سليب" أن عامل النوم يلعب دوراً أكثر أهمية عن العمر أو التغذية أو الضغط أو التدخين في احتمالات الإصابة بالبرد.



استعداداً لـ (موسم الانفلونزا) .. وصفات طبيعية لا غنى عنها



البرد والتهاب الجيوب الأنفية. إذ تعتبر بمثابة مضاد حيوي طبيعي. وأفضل وسيلة لاستخدام الأوكالبتوس تكون بوضع قطرات من زيتة في وعاء الماء الساخن، ومن ثم استنشاق البخار الدافئ، أو بدهن قطرات زيت الأوكالبتوس على الصدر واستنشاق الرائحة.

زيت النعناع:
نشر موقع "غيزوندهايت تيبس" أن زيت النعناع له فوائد كثيرة على الصحة، فإلى جانب دوره الفعال في علاج عسر الهضم والغثيان واضطرابات المعدة، يساعد كثيراً في علاج انسداد الأنف وحكة الحلق. وهنا أيضاً ينصح باستنشاق رائحة زيت النعناع بعد إذابته بالماء الساخن أو دهن بضع قطرات على الجلد.

زيت الريحان (أوريغانو):
تفيد عشبة الأوريغانو كثيراً في علاج حمى الانفلونزا. فمن أصيب بعدوى نزلة البرد عليه تناول شاي الأوريغانو أو الغسل في مياه دافئة مضافاً إليها القليل من أوراق الأوريغانو المجففة.

العسل:
من الطبيعي أن يكون العسل موجوداً ضمن قائمة المواد الطبيعية المستخدمة لعلاج نزلات البرد. فالعسل مصدر مهم لمضادات الأكسدة ولديه خصائص قوية مضادة للجراثيم. فضلاً عن أن تناول ملعقة من العسل لها تأثير أكثر فعالية وسرعة، في علاج حكة الحلق والسعال، حسبما ورد في موقع "غيزوندهايت هويت".

بعض أنواع الشاي والوصفات التي أثبتت نجاعتها في علاج أعراض نزلات البرد منذ قرون. ومن بين هذه الوصفات:
عصير الليمون:
يعد عصير الليمون وسيلة بسيطة وفعالة عرفها أجدادنا لعلاج التهاب الحلق. لذا ينصح خبراء الصحة أولئك الذين يشكون من الأم في الحلق بتسخين كوب من الماء وإضافة ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج، ومن الممكن أيضاً تحلية المشروب بإضافة القليل من العسل.

الزعر:
وفقاً لموقع "أبوتيكز أومشاو"، فإن الزعر معروف بسبعته الحسنة منذ آلاف السنين. فهو مفيد للصحة لغناه بالمعادن والفيتامينات الضرورية للجسم. فضلاً عن دوره الفعال في علاج السعال والام الحلق والصداع.

بعض أنواع الشاي والوصفات التي أثبتت نجاعتها في علاج أعراض نزلات البرد منذ قرون. ومن بين هذه الوصفات:
عصير الليمون:
يعد عصير الليمون وسيلة بسيطة وفعالة عرفها أجدادنا لعلاج التهاب الحلق. لذا ينصح خبراء الصحة أولئك الذين يشكون من الأم في الحلق بتسخين كوب من الماء وإضافة ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون الطازج، ومن الممكن أيضاً تحلية المشروب بإضافة القليل من العسل.

مع قدوم فصل الشتاء، تكثر أصوات السعال ونوبات العطاس وغيرها من الأصوات المرتبطة بعدوى الإصابة بنزلات البرد. وتتفاوت درجات الخطورة للعدوى، لذلك فليست كل عدوى لنزلات البرد من النوع الذي يفرض علينا تناول الأدوية الكيميائية. بل وحتى إن بعض خبراء الصحة يحذرون من تناول المضادات الحيوية، فهي مضرة بالمعدة، الأمر الذي ربما ينعكس على كامل صحتنا ويجعلنا نشعر بانهايا صحي تام. الأمر الذي ربما يدفع البعض للعودة إلى الطب الشعبي والاستفادة من خبرات الأجداد ونصائحهم، وذلك باستخدام