

## 10 فوائد للنوم الجيد ليلا



الثلاثاء 11 يوليو 2017 10:07 م

نشر موقع "فيربي ويل" تقريراً؛ تحدث فيه عن أهم 10 فوائد للنوم الجيد ليلا، نظرا لما للنوم من أهمية بالغة في حماية الجسم من بعض الأمراض الخطيرة.

وقال الموقع، إن للنوم الهائى في الليل تأثيرا إيجابيا على صحة القلب، حيث من المرجح أن تحدث النوبات القلبية والسكتات الدماغية خلال ساعات الصباح الباكر، والتي يرجح الأطباء أن تكون نتيجة لتفاعل النوم مع الأوعية الدموية.

ويرتبط نقص النوم بارتفاع ضغط الدم والكوليسترول، وهي عوامل تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وبالتالي، سيكون قلبك في حالة صحية أفضل في حال نمت ما بين سبع وتسع ساعات كل ليلة.

ثانياً: النوم يقي من الإصابة بالسرطان، حيث توصلت الأبحاث إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي والقولون ترتفع عند الأشخاص الذين يعملون ليلاً ويعزي الباحثون ذلك؛ إلى أن التعرض الضوئي يقلل من مستويات الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم دورة النوم، والذي يحمي من الإصابة بالسرطان؛ لأنه يوقف على ما يبدو نمو الأورام. لذلك، يؤكد الباحثون على ضرورة تعقيم غرفة النوم مع تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل الخلود إلى النوم من أجل مساعدة جسمك على إنتاج الميلاتونين الذي يحتاجه.

ثالثاً، أن الجسم يدخل في حالة توتر حينما لا يحصل على القدر الكافي من النوم وبالتالي، يتم وضع وظائف الجسم في حالة تأهب قصوى، مما يسبب ارتفاع ضغط الدم وإنتاج هرمونات التوتر من جهة أخرى، يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية. وعموماً، يجب على الشخص أن يتعلم تقنيات الاسترخاء؛ بهدف مواجهة آثار الإجهاد والخلود إلى النوم في أسرع وقت ممكن.

رابعاً، أن زيادة هرمونات التوتر الناجمة عن قلة النوم يرفع نسبة الإصابة بالالتهابات، وهو ما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المتعلقة بالقلب، فضلاً عن السرطان والسكري.

خامساً، أن الشخص يشعر بعد ليلة هادئة ونوم جيد بالنشاط والحيوية خلال اليوم التالي، مما يحفزه على القيام بالعديد من الأنشطة. أما في نهاية اليوم، سيشعر الإنسان بالنعاس وسيخلد إلى النوم سريعاً.

سادساً، أن الباحثين توصلوا إلى أن النوم يلعب دوراً هاماً في العملية التي تعرف باسم "توطيد الذاكرة". فعلى الرغم من أن جسمك سيكون في حالة راحة أثناء النوم، إلا أن عقلك سيظل مشغولاً بمعالجة ما مررت به خلال اليوم، وذلك لربط الصلة بين الأحداث والمدخلات الحسية والمشاعر، والذكريات وبالتالي، سيسمح النوم الجيد للدماغ بمعالجة الأمور بشكل أفضل.

سابعاً، أن الباحثين توصلوا إلى أن الأشخاص الذين ينامون أقل من سبع ساعات في اليوم هم أكثر عرضة لزيادة الوزن أو السمنة. كما أنه من الشائع أن يؤثر نقص النوم على توازن هرمونات الغريلين واللبتين في الجسم، ما من شأنه أن يؤثر على الشهية وبالتالي، يجب على الأشخاص الذين يرغبون في فقدان الوزن أن يحصلوا على قسط وافر من النوم.

تاسعاً، أن أخذ قيلولة خلال النهار يعد بديلاً عن الكافيين، إذ يزيد ذلك من مردودية الشخص في العمل. وفي هذا الصدد، أظهرت دراسة أجريت على 24 ألف مواطن يوناني؛ أن الأشخاص الذين يحظون بقيلولة كل يوم كانوا أقل عرضة للموت نتيجة لأمراض القلب.

عاشراً، أن النوم يؤثر على العديد من المواد الكيميائية في الجسم، بما في ذلك السيروتونين. وعموماً، يكون الأفراد الذين يعانون من نقص السيروتونين أكثر عرضة للإصابة بالكآبة والجدير بالذكر أنه في حال أراد شخص ما التقليل من خطر الإصابة بالاكتئاب، فسيكون عليه أن ينام بين سبع وتسع ساعات كل ليلة.

وقال الموقع إن النوم يساعد الجسم على الاسترخاء وإصلاح الأضرار الناجمة عن الإجهاد وعن الأشعة فوق البنفسجية. كما تنتج خلايا الجسم عند النوم المزيد من البروتين الذي سيساعد على بناء الخلايا من جديد.