

# كيف تؤثر قلة النوم على ضعف البصر؟



السبت 13 مايو 2023 02:21 م

يشكو الكثير من الأفراد من قلة عدد ساعات نومهم كل يوم، وتعتبر مشكلة شائعة للغاية، إذ يشكو ثلث سكان الولايات المتحدة من قلة النوم، ما يعني أنهم ينامون أقل من سبع ساعات في الليلة الواحدة. وتؤثر قلة النوم سلباً على الصحة العقلية والجسدية، حيث تتسبب في العديد من المشاكل الصحية للعين، إذ قد يعاني المصاب من جفاف العين والحكة، كما قد تزيد قلة النوم المزمنة من خطر الإصابة بأمراض العين. وأشارت الدكتورة سفيتلانا ميرغورودسكايا، أخصائية طب وجراحة العيون، في مقابلة مع صحيفة "إزفيستيا"، إلى عواقب قلة النوم للعيون وبماذا ترتبط.

## العيون جزء من الدماغ

وتقول: "توجد في الطب عبارة مجنحة - العيون جزء من الدماغ موضوعة على الأطراف. فعلاً العين عضو معقد يستقبل نبضات الضوء وينقلها عبر المسارات البصرية إلى قشرة الجزء القذالي من الدماغ. أي يمكن القول إننا لا نرى بأعيننا بل بدماغنا والرؤية عملية معقدة ينظمها الجهاز العصبي".

## 7-9 ساعات من النوم يومياً

وتشير الطبيبة، إلى أن الشخص يحتاج إلى 7-9 ساعات من النوم يومياً من أجل أداء الجهاز العصبي لوظائفه بصورة طبيعية. ولكن بسبب ظروف الحياة الحالية، لا ينام الكثيرون أكثر من 4-6 ساعات في اليوم، ما يؤدي إلى زيادة مستوى هرمون الإجهاد- الكورتيزول.

## قلة النوم تؤثر سلباً في الرؤية

ووفقاً لها، بالإضافة إلى المشكلات الصحية الأخرى، تؤثر قلة النوم سلباً في الرؤية، وتؤدي بصورة خاصة إلى ارتفاع الضغط داخل العينين وخطر الإصابة بالجلوكوما (الزرق).

## قلة النوم وانخفاض حدة البصر

وتقول: "تؤدي قلة النوم أيضاً إلى انخفاض حدة البصر بسبب مشكلة في التركيز وعدم وضوح الرؤية واهتزاز الصورة".

## قلة النوم واعتلال المشيمية

وبالإضافة إلى ذلك، يزداد خطر الإصابة باعتلال المشيمية والشبكية العصلي المركزي - مرض انفصال الظهارة العصبية في شبكية العين، ما يتسبب في ظهور بقعة صفراء أو رمادية أمام العين، وقد يحدث في بعض الحالات تشوه بصري.

## قلة النوم ومتلازمة العين الجافة

كما بسبب زيادة مستوى الكورتيزول، ينخفض إفراز الغدد الدمعية، وتنخفض جودة الطبقة الدمعية وتتفاقم متلازمة العين الجافة.

## انخفاض حساسية الأنسولين

ووفقاً لها، تؤدي قلة النوم إلى انخفاض حساسية الأنسولين وينخفض إنتاج هرمون السوماتوتروبين والناقلات العصبية، التي يمكن أن تسبب عدداً من العواقب المرضية، مثل داء السكري وتلف العصب البصري، واضطراب مستوى ضغط الدم (ظهور الذباب وومضات في العين). وكذلك تكرر الأمراض المعدية مثل التهاب الملتحمة والتهاب القزحية والجسم الهدبي، وتغيرات هرمونية (اعتلال العين ومتلازمة العين الجافة)، اضطراب امداد العضلات بالأعصاب (حدوث تشنج لا إرادي)، زيادة في إنتاج السائل النخاعي أو انتهاك تدفقه (تورم العصب البصري). واستناداً إلى ما ذكر أعلاه يجب النوم المدة الكافية يومياً، وعند وجود مشكلة ما في النوم يجب مراجعة الطبيب المختص للتخلص منها