

خواب زیاد نشانه چیست؟

۰۴ شهریور ۱۳۹۴ - ۰۵:۰۰ | اخبار رسانه ها |



خواب از جمله نیازهای انکارناپذیر آدمی است که با بروز مشکلاتی مانند بدخوابی، کم خوابی یا... می‌تواند ناهماهنگی‌های فراوانی را در بدن ایجاد کند.

در واقع، خواب فرآیندی است که طی آن بدن به آرامش نسبی دست پیدا کرده، سوخت و ساز بدن افزایش یافته و روند جوان‌سازی سیستم‌های بدن از قبیل سیستم ایمنی، اسکلتی، ماهیچه‌ای و عصبی شدت می‌گیرد. مقدار خواب هر شخص در سنین مختلف، متفاوت بوده و ساعت بیولوژیکی بدن با بالا رفتن سن دچار تغییر و تحول می‌شود.

اما گاه زمان خوابیدن در فرد تا حدی افزایش می‌یابد که طول روز و شب به خوابیدن اختصاص می‌یابد و شخص عملاً قادر به انجام کار مفیدی نیست.

در افراد میانسال متوسط زمان خوابیدن حدود 7 ساعت خواب شبانه است. به طور کلی، نوزادان تازه متولد شده تا 2 ماهه بین 12 تا 18 ساعت از روز، نوزادان 2 تا 11 ماهه بین 14 تا 15 ساعت، نوجوانان 3 تا 12 سال تا 14 ساعت، کودکان 3 تا 5 سال 11 تا 13 ساعت، کودکان 5 تا 10 سال بین 10 تا 11 ساعت، نوجوانان 10 تا 18 سال 8 تا 9 ساعت و بزرگسالان بالای 18 سال نیز بین 7 تا 9 ساعت خواب نیاز دارند. زمانی که بدن به پایین‌ترین دمای خود در 6 ساعت خواب نزدیک شده و نیز مقدار «ملاتونین» ترشح شده به حداکثر خود بعد از 4 ساعت خوابیدن برسد، بهترین کیفیت خواب صورت گرفته است. در واقع، کیفیت خواب به الگوهای رفتاری بستگی دارد. ساعات بیداری طبق نیاز بدن بوده و در نهایت فعالیت‌های روزانه و مصرف مواد غذایی به سلامتی کمک می‌کند تا ساعت درونی بدن منظم شود. خواب آلودگی که معمولاً در میانه روز و بعد از صرف غذا به سراغ افراد می‌آید، جریان ثابتی نیست. برخی فعالیت‌های سبک جسمانی می‌تواند این خواب آلودگی‌ها را از بین برده و مانع از ایجاد اختلال در خواب شبانه شود. چرت روزانه نباید بیشتر از 20 دقیقه زمان برده و تنها برای جبران کمبود خواب شب است.

زنگ خطر خواب زیاد

با وجود اینکه خواب یکی از ضروریات جسمی سالم است ولی از طرفی، بیش از حد خوابیدن نیز خود می‌تواند علامت برخی بیماری‌ها باشد. مطالعات صورت گرفته نشان می‌دهد، افرادی که ساعات زیادی در طول روز

می‌خوابند، ممکن است مبتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت بوده یا خطر مرگ در آنها به مراتب بیشتر شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهد افسردگی و شرایط نامساعد اجتماعی-اقتصادی ارتباط تنگاتنگی با خوابیدن بیش از حد دارد و اثرات منفی را بر سلامت جسم و روح می‌گذارد. به عنوان مثال، افرادی که از شرایط مالی خوبی برخوردار نیستند، دسترسی کمتری به مراکز درمانی داشته و همین امر، آنها را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها از قبیل مشکلات قلبی قرار داده که در نهایت خواب زیاد را به همراه دارد.

یکی از دلایل عمده پرخوابی را می‌توان در وارد نشدن به مرحله خواب عمیق دانست، زیرا چنین افرادی خواب آرامی ندارند. این قبیل افراد ممکن است ساعات زیادی از شبانه روز را خواب باشند ولی این مسأله باعث می‌شود تا پس از بیدار شدن همچنان احساس خستگی و کسالت کنند. «آپنه» یا وقفه‌های ایجاد شده در خواب یکی از دلایل احساس خستگی در طول روز است.

وقفه‌های تنفسی در خواب نوعی اختلال تنفسی است که فرد هنگام خواب دچار قطع یا افت تنفس شده به طوری که برای چند لحظه، تنفس قطع می‌شود. چنین افرادی معمولاً شب‌ها خواب راحت و عمیقی نداشته و در طول روز کسل هستند.

محیط خواب از عوامل مهم و مؤثر در داشتن خوابی مناسب به شمار می‌آید. پزشکان و متخصصان معمولاً توصیه می‌کنند تا از قرار دادن تلویزیون و رایانه در اتاق خواب جداً خودداری کنید، چرا که از اتاق خواب صرفاً باید برای خواب استفاده کرد و روشن بودن هرگونه وسیله صوتی-تصویری در زمان خواب می‌تواند آرامش را از فرد سلب کند. در چنین شرایطی فرد در تمام طول روز احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کند.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که باعث خواب آلودگی در طول روز می‌شود، نگهداری از کودک و نوزاد در طول شب توسط والدین است. پدر و مادرهایی که نوزاد کوچک دارند همواره در طول روز احساس خستگی و خواب آلودگی می‌کنند.

افسردگی از دیگر عوامل پرخوابی به شمار می‌رود. زمانی که شخصی با داشتن خوابی کامل باز هم تمایل به خوابیدن دارد، می‌تواند یکی از نشانه‌های ابتلا به افسردگی باشد. علائم افسردگی از فردی به فرد دیگر متفاوت بوده و برخی با خوابیدن زیادی آن را نشان می‌دهند. در واقع، خوابیدن فرآیندی برای رهایی از دغدغه‌های ذهنی است.

حمله خواب یا تمایل شدید و غیر قابل کنترل به خوابیدن، اختلالی است که بر قسمتی از مغز که مسئول خواب و بیداری است، تأثیر می‌گذارد. این افراد اغلب در طول روز دچار خواب آلودگی‌های شدید شده و قادر به بیدار ماندن نیستند و بارها دچار حمله خواب می‌شوند.

آنها معمولاً نمی‌توانند تمایزی بین زمان بیداری و خواب قائل شوند. محققان بر این باورند که حمله خواب اختلالی ارثی بوده و ممکن است سبک زندگی فرد را نیز تحت تأثیر قرار دهد. این افراد پس از بیدار شدن از خواب‌های چند دقیقه‌ای تا حدود یک ساعت باز هم احساس خواب آلودگی می‌کنند. بررسی‌ها نشان داده،

کمبود نوعی پروتئین موسوم به «هیپوکرتین» که نوعی انتقال دهنده عصبی است باعث احساس خواب آلودگی می‌شود.

مصرف برخی داروهای تجویزی نیز می‌تواند عامل پر خوابی در افراد باشد. گاهی نیز سوء مصرف مواد مخدر، الکل و حتی کافئین بیش از حد نیاز به خوابیدن را تشدید می‌کند. از سوی دیگر، غذاهای ناسالم و تنقلات زیاد نیز خواب آلودگی را شدت می‌بخشند.

منبع: شفا آنلاین

انتهای پیام/