



از عوارض دیر خوابیدن و شب بیداری های طولانی چقدر می دانید

از عوارض دیر خوابیدن و شب بیداری های طولانی چقدر می دانید

کارگر آنلاین/بسیاری از افراد هرگز توجه ای به زود خوابیدن شب و اهمیت داشتن خواب کافی شبانه ندارند! در حالی که ابتلا به دیابت، ناباروری و مشکلات قلبی تنها چند مورد از عوارض دیر خوابیدن است.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده فراموش کنید که ساعتتان را تنظیم کنید و سر ساعت بیدار شوید؟ این اتفاق اصلاً جادو نیست، بلکه بیولوژی است. بیشتر موجودات زنده روی زمین مثل قارچ ها و گیاهان دارای ساعت بدن هستند.

این ساعت بسیار دقیق است و در مغز ما قرار دارد و توسط هیپوتالاموس - دقیقاً بخشی از مغز که چشم ها را به مغز متصل می کند - مدیریت می شود. ساعت مغز ما از نور استفاده می کند تا بتواند سیکل روزانه بدن را تنظیم کنند. این سیکل از لحاظ علمی به ریتم شبانه روزی معروف است و به ما در مورد زمان بیدار شدن، استراحت کردن، غذا خوردن و نوشیدن اطلاع رسانی می کند.

درست است که همه ما این سیکل و چرخه را داریم اما به این معنا نیست که این چرخه برای همه ما یکسان باشد. در افراد مختلف این ساعت به طور متفاوتی تنظیم می شود. به این معنا که آن ها زمان بدن مختلفی دارند. این تنظیمات متفاوت کرونوتایپ نامیده می شوند و به ترجیح ما ربطی ندارند. به عبارت دیگر افرادی که ترجیح می دهند شب ها دیرتر بخوابند و صبح ها دیرتر بیدار شوند، همین اتفاق برایشان می افتد زیرا ساعت بدنشان این گونه تنظیم می شود.

اما اگر به ساعت بدن خود گوش دهید و طبق آن رفتار کنید، آیا فوایدی به بدنتان می رسد؟

مشکل این جاست که بسیاری از افرادی که شب زنده دار هستند، سعی می کنند طبق ریتم شبانه روزی بدن رفتار کنند و سحرخیز باشند. به طور مثال؛ با روشنی هوا از خواب بیدار شوند، زود به سر کار بروند و کار خود را تمام کنند. بیشترین میزان بهره وری از کار را داشته باشند و سپس به خانه برگردند و تا ساعت 2 شب بیدار بمانند.

قطعاً که این چرخه می تواند ایده آل ترین حالت باشد. به همین دلیل در این قسمت از بخش سلامت نمناک عوارض دیر خوابیدن شب را به شما معرفی می کنیم که قطعاً کمک کننده خواهد بود.

کاهش ایمنی بدن

اگر در هر موقع از سال دچار سرماخوردگی یا آنفولانزا شوید، نوع خوابیدن می تواند بسیار در بهبود شما اثرگذار باشد. کمبود خواب قطعاً سیستم ایمنی را به هم می ریزد و علاوه بر این، توانایی مبارزه با ویروس در آن کاهش پیدا می کند.

چاقی و اضافه وزن با دیر خوابیدن

کم خوابیدن مساوی با اضافه وزن است. مطالعات نشان می دهد افرادی که کم تر از 7 ساعت در طول شب می خوابند، اضافه وزن بیشتری نسبت به افرادی دارند که خواب متناسب دارند زیرا آشفتگی در خواب باعث کاهش سطح لپتین می شود که یک ماده شیمیایی است که به شما احساس سیری می دهد. همچنین سطح گرلین را افزایش داده که یک هورمون تحریک کننده گرسنگی است.

کاهش سلامت ذهنی

کم خوابی در شب باعث کلافگی و بد خلقی افراد می شود که ممکن است اثرات بلند مدت آن افسردگی و اضطراب باشد. زمانی که افراد دچار مشکلات روحی می شوند، باید عادات خواب خود را بررسی کنند. احتمالاً خیلی از آن ها شب ها کمتر از 6 ساعت می خوابند.

ابتلا به دیابت به دلیل کم خوابی

مطالعات نشان می دهد افرادی که معمولاً کم تر از 5 ساعت در شب می خوابند، احتمال ابتلا به دیابت دارند و در نتیجه کم خوابی می تواند عاملی برای ابتلا به دیابت نوع 2 باشد زیرا بدن شما در استفاده از گلوکز و تبدیل آن به انرژی ناتوان می شود.

کاهش میل جنسی با دیر خوابیدن

خانم ها و آقایانی که به اندازه کافی در شب نمی خوابند، میل جنسی کم تری دارند. مردانی که از آپنه خواب رنج می برند، یعنی اختلالی که مشکلات تنفسی را در خواب ایجاد می کند، باعث می شود که فرد از خواب بپرد. این افراد معمولاً سطح تستوسترون کم تری دارند که میل جنسی آن ها را می کاهش دهد.

خطر ابتلا به سندرم متابولیک

بیدار ماندن شبانه موجب بروز مشکلاتی مانند کم خوابی، بدخوابی و حتی غذا خوردن در ساعات نامناسب می شود که این مشکلات در نهایت منجر به تغییرات متابولیک و سوخت و سازی در بدن می شوند. عادت به یک الگوی خواب صحیح و به موقع از فاکتورهای مهم در کاهش خطر ابتلا به سندرم متابولیک، چربی شکمی و در نتیجه کاهش خطر حمله قلبی، سکته مغزی و دیابت است.

ناباروری از عوارض کم خوابی

نیاز به تلاش زیاد برای بچه دار شدن یکی از عوارض کم خوابی هم در مردان و هم در زنان است. ظاهراً خواب منظم می تواند این مشکل را بهبود ببخشد.

دیر خوابیدن موجب مشکلات قلبی می شود

شب بیداری ها می تواند عاملی برای مشکلات قلبی، افزایش فشار خون و سطح بالای مواد شیمیایی خاصی شود که عاملی برای التهاب هستند و به قلب فشار وارد کنند.

سر درد و کمر درد با دیر خوابیدن شب

ممکن است بدن با بی نظمی خوابیدن شبانه خودشان را تطبیق دهند و ممکن است این کار را هیچ وقت انجام ندهند. دیر خوابیدن در شب عاملی برای ایجاد سر درد و گاهی اوقات کمر درد هایی است که بیش از نیمی از روز شما را درگیر می کند. همین سردرد ها ممکن است عاملی برای سرفه و تب های خفیف در بعضی از افراد هم بشود.

دیر خوابیدن و کمبود تمرکز

زمانی که مغز به اندازه کافی استراحت نکرده باشد، تمرکز هنگام انجام کار، مطالعه، ارتباط با افراد دیگر کاهش پیدا می کند. در واقع همانطور که در بخش سلامت نمناک اشاره شده است احساس می کنید که هیچ وقت تمرکز نداشته اید و فقط به افراد خیره می شوید و شبیه احمق ها به نظر می رسید. همچنین باعث کج خلقی نیز می شود. پس اگر خودتان شب ها دیر می خوابید و همکارتان خواب شبانه روزی کافی دارد، احتمالاً همیشه از آن هاعقب هستید.

کمبود شادی به علت دیر خوابیدن

انسان ها برای شاد شدن نیاز به ترشح دوپامین دارند. زمانی که شب ها دیر می خوابید، این ماده شیمیایی دیگر تولید نمی شود و در نتیجه بدن با کمبود آن مواجه شده و ناخودآگاه احساس غمگینی و نارضایتی دارد که می توان آن را یکی از عوارض جانبی اصلی شب زنده داری دانست.

به هم ریختن عادات غذایی با دیر خوابیدن

دیر خوابیدن در شب قطعاً رژیم غذایی را به هم می ریزد و ممکن است افراد لاغر را لاغر تر کند. لاغری که اصلاً منتظر آن نیستید و در نتیجه به سیستم ایمنی هم آسیب وارد می کند.

بنابراین با همه چیزهایی که گفتیم، همیشه عادت داشته باشید تا شب ها قبل از ساعت 12 بخوابید زیرا بعد از ساعت 12 شب با این عوارض جانبی روبرو خواهید شد.