



آگاه‌شهر ایران

شهر

شماره ۱۲
شاهران‌نیوز.ایر
۱۳ خرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۴۵



همه

راز شبانه سلامت بدن

شواهد علمی نشان می‌دهد که کم‌خوابی و پر خوابی می‌تواند سلامت اندام‌ها و روند پیری بدن را تحت تأثیر قرار دهد



بدن در شیفت شب

- مغز** تثبیت حافظه و کمک به پاک‌سازی مواد زائد
- قلب و عروق** کاهش فشار خون و استراحت سیستم قلبی عروقی
- دستگاه تنفس** تنظیم الگوی تنفس در طول خواب
- سیستم ایمنی** تنظیم پاسخ ایمنی و افزایش فعالیت سلول‌های دفاعی
- سلول‌های بدن** ترمیم آسیب‌های DNA و کاهش استرس سلولی
- عضلات** بازسازی فیبرهای عضلانی و سنتز پروتئین
- پوست** ترمیم بافت‌ها و افزایش ساخت کلاژن
- کبد** تنظیم سوخت و ساز و پشتیبانی از فرایندهای ترمیم سلولی



مغز

خواب به پاک‌سازی مواد زائد مغز کمک می‌کند
در طول خواب، به ویژه در مراحل خواب عمیق، فعالیت سیستم گلیمفاتیک (Glymphatic System) افزایش می‌یابد. سیستمی که با به گردش درآوردن مایع مغزی نخاعی در بافت مغز، به حذف و انتقال برخی مواد زائد و پروتئین‌هایی مانند بتا آمیلوئید و تاو که با بیماری آلزایمر ارتباط دارند، کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کمبود خواب می‌تواند عملکرد این سیستم را مختل کند و در بلندمدت با افزایش خطر تجمع این پروتئین‌ها همراه باشد. همچنین، برخی مطالعات نشان داده‌اند که حتی یک شب محرومیت کامل از خواب می‌تواند به طور موقت میزان بتا آمیلوئید قابل اندازه‌گیری در برخی نواحی مغز را افزایش دهد. هرچند هنوز برای اثبات پیامدهای بلندمدت این تغییرات به پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

یافته‌های علمی

در خواب، فضای بین سلول‌های مغز افزایش می‌یابد و این تغییر به جریان بهتر مایع مغزی نخاعی و پاک‌سازی مواد زائد کمک می‌کند.



قلب

خواب ناکافی بدن را در وضعیت استرس مزمن قرار می‌دهد
در طول خواب، ضربان قلب و فشار خون به طور طبیعی کم می‌شود. این کاهش، بار کاری قلب را می‌کاهد و به حفظ عملکرد طبیعی رگ‌های خونی کمک می‌کند. اما وقتی خواب کافی نداشته باشیم، بدن برای مدت طولانی‌تری در وضعیت آماده‌باش باقی می‌ماند و فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک افزایش می‌یابد. در نتیجه، سطح هورمون‌های استرس، به ویژه کورتیزول، افزایش پیدا می‌کند یا ریتم طبیعی ترشح آن مختل می‌شود. فشار خون بالا می‌ماند و زمینه افزایش التهاب و اختلال عملکرد دیواره رگ‌ها فراهم می‌شود. مجموعه این تغییرات می‌تواند در درازمدت به تسریع پیری عروق و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی کمک کند.

یافته‌های علمی

هر یک ساعت کاهش مدت خواب نسبت به حدود هفت ساعت خواب در شب، با قلبی عروقی همراه است. همچنین، هر یک ساعت افزایش مدت خواب فراتر از این میزان نیز با حدود ۱۲ درصد افزایش خطر این بیماری‌ها ارتباط دارد.



پوست

خواب، زمان طلایی ترمیم پوست است
در طول خواب شبانه، بسیاری از فرایندهای ترمیمی پوست، از جمله بازسازی سد دفاعی پوست و نو سازی سلول‌ها، فعال‌تر می‌شوند. کمبود خواب می‌تواند باعث از دست رفتن آب پوست، اختلال در فرایندهای ترمیمی و کاهش توانایی پوست در سنتز کلاژن شود. در نتیجه، ترمیم آسیب‌های پوستی کندتر انجام می‌شود. مطالعات همچنین نشان داده‌اند افرادی که به طور مزمن خواب ناکافی یا بی‌کیفیت دارند، بیشتر دچار علائم پیری زودرس پوست، خطوط ریز، کاهش خاصیت ارتجاعی و ناهمگونی رنگ پوست می‌شوند. در مقابل، پوست افرادی که از خواب کافی و باکیفیت برخوردارند، سریع‌تر آسیب‌ها را ترمیم می‌کند و عملکرد بهتری در حفظ سد دفاعی خود دارد.



حافظه

خواب، به تثبیت حافظه کمک می‌کند
هیپوکامپ مغز در طول روز اطلاعات و تجربه‌های جدید را به طور موقت ذخیره می‌کند. اما تثبیت و انتقال تدریجی این اطلاعات به حافظه بلندمدت عمدتاً در طول خواب انجام می‌شود. به همین دلیل، کمبود خواب می‌تواند یادگیری، تمرکز و تصمیم‌گیری را مختل کند. مطالعات تصویربرداری مغزی نیز نشان داده‌اند که حتی یک شب محرومیت از خواب، فعالیت هیپوکامپ را هنگام یادگیری اطلاعات جدید به طور محسوسی کاهش می‌دهد.

یافته‌های علمی

تهنایک شب محرومیت از خواب، توانایی هیپوکامپ برای ثبت خاطرات جدید را حدود ۴۰ درصد کاهش می‌دهد.



گرسنگی و سیری

خواب، یکی از تنظیم‌کننده‌های اصلی اشتهاست
خواب نقش مهمی در تنظیم اشتها و سوخت و ساز بدن دارد. کمبود خواب می‌تواند باعث کاهش ترشح لپتین، هورمون ایجادکننده احساس سیری و افزایش گرلین، هورمون تحریک‌کننده گرسنگی، شود. در نتیجه، میل به مصرف غذاهای پرکالری، شیرین و چرب افزایش می‌یابد.

یافته‌های علمی

خواب کمتر از شش ساعت در شب با حدود ۳۸ درصد افزایش خطر چاقی و ۳۷ درصد افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ همراه است.



پیری سلولی

کمبود خواب ممکن است روند پیری سلولی را تسریع کند
در انتهای کروموزوم‌ها ساختارهایی به نام تلومر قرار دارند که مانند کلاهک‌های محافظ از انتهای کروموزوم‌ها در برابر آسیب و فرسایش محافظت می‌کنند. کوتاه شدن تلومرها یکی از شناخته شده ترین شاخص‌های پیری زیستی است. مطالعات نشان داده‌اند کمبود مزمن خواب با کوتاه‌تر شدن تلومرها و تسریع روند پیری سلولی ارتباط دارد. همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهند کوتاه شدن تلومرها با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و مرگ زودرس نیز همراه است. هرچند این یافته‌ها لزوماً به معنای رابطه علت و معلولی نیستند، اما نشان می‌دهند خواب کافی می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در حفظ سلامت سلول‌ها و کاهش سرعت پیری زیستی باشد.

یافته‌های علمی

زنایی که به طور مزمن کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند، نسبت به زنایی که خواب کافی دارند، تلومرهای کوتاه‌تری دارند، یافته‌ای که می‌تواند نشان دهنده ارتباط خواب ناکافی با تسریع روند پیری زیستی باشد.

به یاد بسپاریم

خواب زیاد همیشه نشانه استراحت بیشتر نیست

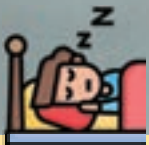
برخلاف تصور رایج، خواب بیش از ۹ ساعت در شب نیز در بسیاری از مطالعات با افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی و مرگ زودرس ارتباط داشته است. با این حال، پژوهشگران تأکید می‌کنند که این ارتباط لزوماً به معنای رابطه علت و معلولی نیست؛ در بسیاری از موارد، بیماری‌های زمینه‌ای مانند افسردگی، بیماری‌های التهابی، اختلالات تیروئید یا آپنه خواب می‌توانند باعث افزایش مدت خواب شوند. برای مثال، نتایج یک متاآنالیز شامل بیش از ۱.۳ میلیون نفر نشان داد خواب طولانی با افزایش خطر مرگ زودرس همراه است. اما علت این ارتباط همچنان موضوع پژوهش است.

رمز سلامتی، رسیدن به تعادل است

خواب یک فرایند فعال زیستی است که در آن مغز مواد زائد را پاک‌سازی می‌کند، سیستم ایمنی بازتنظیم می‌شود، هورمون‌ها به تعادل می‌رسند و بسیاری از فرایندهای ترمیم DNA، بازسازی بافت‌ها و نو سازی پوست فعال‌تر می‌شوند. شواهد علمی نشان می‌دهد آنچه برای سلامت اهمیت دارد، فقط بیشتر خوابیدن نیست، بلکه داشتن خواب کافی، منظم و باکیفیت است. برای بیشتر بزرگسالان، ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه یکی از مؤثرترین راهکارها برای حفظ سلامت، بهبود عملکرد جسم و مغز و کاهش خطر بسیاری از بیماری‌های مزمن به شمار می‌رود.

خواب آخر هفته، جای خواب شبانه را نمی‌گیرد

خواب بیشتر در روزهای تعطیل می‌تواند بخشی از خستگی و خواب‌زدگی ناشی از کم‌خوابی را جبران کند. اما شواهد علمی نشان می‌دهد همه پیامدهای کم‌خوابی مزمن، مانند اختلال در سوخت و ساز، افزایش التهاب یا آسیب به سلامت قلب، به طور کامل با خواب آخر هفته برطرف نمی‌شوند. بهترین راهکار برای حفظ سلامت، داشتن خواب کافی و منظم در تمام روزهای هفته است.



خوب بخوابیم تا سالم‌تر بمانیم

خبر خوب این است که خواب، عادتی قابل بهبود است. برای داشتن خواب باکیفیت، بیش از هر چیز به رعایت اصول ساده بهداشت خواب نیاز داریم. نه داروهای گران قیمت یا تجهیزات پیچیده. شاید بتوانیم روند طبیعی افزایش سن را متوقف کنیم، اما با خواب کافی و منظم می‌توانیم به حفظ سلامت مغز، قلب، پوست و سایر اندام‌های بدن کمک کنیم.

برای داشتن خواب بهتر:

- هر شب در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.
- یک ساعت قبل از خواب، تلفن همراه، تبلت و سایر نمایشگرها را کنار بگذارید.
- از بعد از ظهر به بعد، مصرف قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا را محدود کنید.
- روزانه دست‌کم سی دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید.
- شام سبک بخورید و از غذا خوردن در ساعات پایانی شب پرهیز کنید.
- اتاق خواب را خنک، آرام و تاریک نگه دارید.
- اگر خروپف شدید، وقفه تنفسی هنگام خواب یا بی‌خوابی طولانی مدت دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

پی‌نوشت، داده‌های درج شده در این مطلب برگرفته از مقالات درج شده در منابعی نظیر sleep Research Society. The human Emotional Brain without sleep. Nature و... است.