



الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[مليار جنيه خسائر البورصة المصرية في يومين الأمم المتحدة ترفض خطة الاحتلال لتقييد المساعدات لغزة تصاعد المواجهات بين الهند 28 وباكستان... 44 قتيلاً و93 مصاباً أزمة فنية ومالية تعرقل صيانة 39 قطاراً بالمترو عدوان تل أسب وواشنطن على اليمن.. الأهداف والأضرار والضحايا غزة تُحاصر والعالم يتفرج.. "أسطول الحرية" يفرق ونداءات الاستغاثة تُتجاهل! ميدل إيست آي: السعودية ضغطت على ترامب لوقف الهجمات على اليمن قبل زيارته ميدل إيست مونيتور: الطرد والاحتلال.. خطة إسرائيل المقترحة لغزة](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

أبرزها الإصابة بالضغط.. 5 أضرار صحية يسببها قلة النوم





الأربعاء 7 ديسمبر 2016 03:12 م

النوم هو حالة طبيعية تهدف إلى استعادة نشاط الإنسان، وتتفاوت عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان الطبيعي تفاوتاً كبيراً من شخص إلى آخر. ولكن المؤكد أن عدد الساعات التي يحتاجها الشخص نفسه تكون ثابتة دائماً.

وأثبتت التجارب أن هناك العديد من الأنشطة المعقدة على مستوى المخ والجسم بصفة عامة تحدث خلال النوم، وليس كما يعتقد البعض بأنه يحدث خمول شامل للجسد.

والحرمان من القدر الذي يحتاجه الإنسان من الراحة والاسترخاء، يؤثر سلباً على أداءك وهرمونات الجسم، بصورة قد تعرضك للكثير من المخاطر، التي اثبتتها عدة دراسات، أبرزها ما يلي:

1- قلة النوم تؤثر الضغط.

كشفت نتائج لدراسة أجريت على عدد من الرجال والنساء أن الحرمان من النوم رفع معدلات ضغط الدم بنسب عالية عن المعتاد لدى نفس الشخص

2- تأثير القلب

يسبب الحرمان من النوم في تغيرات ملحوظة فيضربات القلب .

3- يغير من طباع الإنسان

الحرمان من النوم قد يعطل العلاقة بين اللوزة والقشرة المخية التي تغطي القسم الأمامي من الفص الجبهي، مما يسبب تأثيرات سلبية

4- زيادة كبيرة في مستويات الهرمون المنبه للغدة الدرقية وهرمون الكورتيزول الذي يفرزه الجسم استجابة للإجهاد.

5- التوتر والاكتئاب

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شداً

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : الأسع ف كيس .. كان زند وراح

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شداً

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري" : {الأسع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال ..

!!؟ باجلا قحيش لاد نانقلا ةدوع ءارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحة للحجاب؟!!

ة رارحلاي في ثائتسا عاقترا دعب عايرلاً ن م ازابنعا دلابلا برصة ةدرا ةجوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□



أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025