

## قلة النوم تزيد مشقة الصيام



الخميس 15 يونيو 2017 05:06 م

حدّر استشاري أمراض الرئة واضطرابات النوم بمؤسسة حمد الطبية في قطر الدكتور عبد العزيز الهاشمي من عدم النوم ساعات كافية خلال شهر رمضان، مشيراً إلى أن قلة النوم تعدّ أمراً شائعاً يعاني منه الكثير من الصائمين خلال هذا الشهر، وقد يزيد من مشقة الصيام لبعضهم

وقال الهاشمي -في بيان صادر عن المؤسسة، إن حرمان الجسم من النوم يؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الغريلين المسؤول عن تحفيز الشهية والشعور بالجوع، كما تتسبب قلة النوم في الوقت نفسه في تقليل إفراز هرمون الشبع المسؤول عن التحكم في الشهية، الذي يعرف بهرمون اللبتين

وأضاف أنه عندما يعاني الصائم من قلة النوم فإن التأثير يكون مركباً، كما أن عادات الأكل تتغير عادةً عند حرمان الجسم من النوم، حيث أظهر الأشخاص الذين يُحرمون من النوم زيادة في الشهية والرغبة في تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية، وهو ما قد يؤدي بدوره إلى زيادة الوزن

وأشار الهاشمي إلى أن الإفراط في تناول الطعام قد يؤدي إلى الإصابة بأعراض مختلفة كعسر الهضم والارتجاع المعدي المريئي ومشاكل القولون، وهو ما قد يؤدي إلى زيادة إمكانية الإصابة باضطرابات النوم خلال شهر رمضان

وأضاف أن من المهم لجميع الصائمين الحرص على أن يحصلوا في رمضان على القدر نفسه من النوم الذي يحصلون عليه في الأيام العادية، وبنام عادةً الأشخاص من سبع إلى ثمان ساعات متصلة خلال الليل، لكنهم لا يتمكنون من ذلك خلال رمضان، ولذلك ينصح بمحاولة تعويض ساعات النوم التي لا يتمكنون من نومها خلال الليل أثناء ساعات اليوم الأخرى

وأوضح الدكتور الهاشمي أنه عندما يغيّر الأشخاص أنماط ومواعيد نومهم واستيقاظهم فإنهم يعانون من النعاس والصداع والتقلبات المزاجية خلال اليوم، وأردف أنه قد تؤدي التغيرات في مواعيد النوم والاستيقاظ إلى زيادة خطر الإصابة بأحد اضطرابات النسق اليومي للجسم مثل اضطراب تأخر مرحلة النوم، ولذلك فإنه من المهم اتباع نمط منتظم للنوم خلال شهر رمضان لتسهيل عملية إعادة ضبط مواعيد النوم والاستيقاظ بعد الشهر الفضيل

ونصح بإعادة ضبط مواعيد النوم والاستيقاظ تدريجياً على مدار عدة أيام، وخاصةً خلال آخر أيام عطلة العيد وقبل العودة للعمل أو المدارس بعد الإجازات، وأوضح أن هذا الأمر يعد خطوة مهمة لإعادة ضبط ومزامنة الساعة البيولوجية للجسم

وتتضمن النصائح الأخرى التي ذكرها الدكتور للمساعدة على ضبط وتنظيم أنماط ومواعيد النوم خلال شهر رمضان:

زيادة التعرض لأشعة الشمس

تناول الأطعمة المغذية والصحية

نوم القيلولة أو النوم فترة قصيرة خلال النهار

تجنب تناول المنتجات التي تحتوي على الكافيين

الحدّ من التعرض للأضواء الصناعية الباهرة وإضاءة الأجهزة الإلكترونية خلال الساعات الأربع السابقة للنوم

النوم في غرفة مظلمة وباردة