

# هذه أضرار التوقيت الصيفي على جسمك



السبت 6 مايو 2023 12:58 م

قدّمت أكثر من دولة عربية، ومعها دول حول العالم، عقارب ساعاتها 60 دقيقة نحو الأمام خلال التوقيت الصيفي، ولهذا التغيير مبررات اقتصادية وساعة إضافية من ضوء الشمس في المساء، لكنه له أضرار على الجسم وفقاً لتقرير نشرته صحيفة واشنطن بوست، يرتبط هذا التحول المفاجئ لمدة ساعة واحدة كل ربيع بمزيد من النوبات القلبية والسكتات الدماغية، كما تزداد حوادث السيارات وأنواع أخرى من الحوادث خلال هذه الفترة وقال الخبراء إن البقاء في التوقيت الصيفي على مدار العام قد يعرض الناس لخطر أكبر للإصابة بالاكتئاب الموسمي في أشهر الشتاء ويمكن لاختلال الساعة البيولوجية أن يؤثر على إنتاج هرمونات مهمة مثل الميلاتونين، وهو هرمون يمكنه أن يبطئ انتشار السرطان ومن المعروف أنّ العيش بشكل دائم غير متزامن مع ساعتنا الداخلية يعرضنا لخطر متزايد لفقدان النوم والسمنة ومرض السكري وأمراض القلب واضطرابات المزاج وحتى أنواع معينة من السرطان ماذا يحدث داخل الجسم في التوقيت الصيفي؟

تتسبب إضافة ساعة في فقدان ضوء الشمس في الصباح الباكر، وهو مفتاح الحفاظ على إيقاعاتنا اليومية ودورات النوم والاستيقاظ والصحة عموماً وقالت طبيبة الأعصاب ورئيسة طب النوم في كلية الطب في جامعة نورث وسترن فاينبرغ، فيليس زي، لـ"واشنطن بوست"، إنه من دون ضوء الشمس هذا، يمكننا الانزلاق إلى اختلال في الساعة البيولوجية وتتدخل الشمس لمساعدة الساعة البيولوجية عن طريق إرسال إشارات إلى مستقبلات متخصصة في أعيننا، ما يساهم في توازن عمل الجسم وإفرازاته وهرموناتهِ وكل صباح، يعيد ضوء الشمس ضبط هذه الساعة الداخلية مع الساعات الأربع والعشرين خلال اليوم، ثم بعد غروب الشمس، يسمح نقص ضوء الشمس لأجسامنا بإنتاج هرمونات مثل الميلاتونين الذي يعزز النوم ومع تغير الوقت كل ربيع إلى التوقيت الصيفي، نقطع فجأة هذه العلاقة المهمة بين أدمغتنا والشمس ولا يمكن ضبط الساعة الداخلية بنفس سرعة الساعة الإلكترونية تستغرق الساعة البيولوجية يوماً واحداً على الأقل للتكيف مع ساعة واحدة من تغيير الوقت وبالنسبة لبعض الأشخاص، قد يستغرق الأمر وقتاً أطول

التوقيت الصيفي أزمة نوم

واحدة من المشاكل الرئيسية في التغيير إلى التوقيت الصيفي هو أنه يعطل النوم الجسم لا يكون جاهزاً بعد للنوم في مواعيد المعتاد، أي قبل ساعة ولكن ماذا سيحدث إذا اعتمدنا التوقيت القياسي على مدار السنة؟ قال الخبراء إننا سنقضي على المشكلات الصحية قصيرة المدى الناتجة عن تعديل ساعاتنا مرتين سنوياً