کد خبر: ۳۹۸۰۱۵
جمعه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۳:۴۷

بلاهایی که بی خوابی سر قرنیه چشم می آورد

خواب یک فرآیند طبیعی برای نشاط و پویایی انسان و یک فرآیند اصلی برای زندگی و سلامتی به طور کلی است؛ از همه مهمتر اینکه خواب برای اینکه خواب سالم و مناسبی باشد نیازمند برخی قواعد از جمله میزان ساعات خواب است.

به گزارش سایت خبری پرسون، خواب یک فرآیند طبیعی برای نشاط و پویایی انسان و یک فرآیند اصلی برای زندگی و سلامتی به طور کلی است؛ از همه مهمتر اینکه خواب برای اینکه خواب سالم و مناسبی باشد نیازمند برخی قواعد از جمله میزان ساعات خواب است. بسیاری از مطالعات کمبود خواب را با چندین خطر برای سلامتی مرتبط دانسته اند که آخرین مورد آن چیزی است که در این گزارش مطرح شده است.

کمبود خواب و سلامت قرنیه چشم

بر اساس مطالعه‌ای که توسط گروهی از محققان در چین و ایالات متحده در مورد تأثیر کم خوابی بر چشم‌ها منتشر شده، محققان دریافتند که کم خوابی می‌تواند هم سلول‌های بنیادی قرنیه و هم سطح غشای اشکی قرنیه را تحت تأثیر قرار دهد. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که دوره خواب کمتر از ۷ ساعت در روز باشد.

محققان می‌گویند که کمبود خواب باعث زبری سطح چشم و قرنیه می‌شود که سطح جلویی شفاف چشم به شمار می‌رود و بر روی آن یک غشای اشکی وجود دارد که باعث راحتی چشم می‌شود و از عفونت آن جلوگیری می‌کند. محققان دریافته اند که قطره‌های چشمی حاوی آنتی اکسیدان می‌تواند به ترمیم آسیب‌های ناشی از کم خوابی کمک کند.

مضرات کم خوابی

تاثیر بر متابولیسم.

آسیب عصبی و مشکلات حافظه.

خطر بالای بیماری و مشکلات روانی.

سیستم ایمنی ضعیف شده.

افزایش وزن، تجمع چربی و چاقی.

سندرم خستگی مزمن.

از دست دادن کنترل بیماری‌های مزمن، از جمله دیابت، فشار خون و کلسترول.

خطر بالای حملات قلبی و سکته مغزی.

بدن درد، به خصوص درد عضلات و مفاصل.

پوست رنگ پریده.

قرار گرفتن در معرض بیماری‌های چشمی.

خطر بالای بیماری قلبی.