

## كيف تؤثر قلة النوم على صحة عينيك؟



متابعات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-08-15

لا يحصل الكثير من الناس على قسط كافٍ من النوم كل ليلة، ما ينعكس أثره على صحتك ونشاطك في اليوم التالي، لكن لا يدرك الكثيرون أن عدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة يمكن أن يؤثر على بصرك وصحة عينيك، في هذا التقرير نتعرف على مشاكل الرؤية الناتجة عن قلة النوم، بحسب موقع "Eye Health Northwest".

وأظهرت الدراسات أن العين تحتاج إلى خمس ساعات على الأقل من النوم كل ليلة لتجديد طاقتها بشكل صحيح بدون الوقت الكافي للنوم، لا يمكن لعينيك العمل بكامل طاقتها.

ومن الآثار الجانبية الشائعة المرتبطة بقلة النوم تشنجات العين، حيث تحدث تشنجات العين عندما يكون لديك تشنج لا إرادي في جفنك في حين أن تشنجات العين ليست مؤلمة ولا تضر بصرك، إلا أنها يمكن أن تكون مزعجة للغاية وقلة النوم هي أحد الأسباب الرئيسية لتشنجات العين و لحسن الحظ، فهي ليست مشكلة خطيرة ويمكن تصحيحها بسهولة من خلال التأكد من حصولك على قسط كافٍ من الراحة الجيدة كل ليلة.

ومع ذلك، مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي قلة النوم إلى العديد من العواقب المختلفة، بما في ذلك الأوعية الدموية المتفجرة في العين بسبب إجهاد العين.

على سبيل المثال، قلة النوم يمكن أن تسبب جفاف العين، عندما لا تعمل الدموع على ترطيب عينيك بشكل كافٍ، يمكن أن يحدث جفاف العين وقد تعاني من بعض الألم أو الحساسية تجاه الضوء أو الحكة أو الاحمرار أو حتى عدم وضوح الرؤية.

كما تُعزى الكميات الطويلة من الحرمان من النوم إلى أمراض العين الخطيرة الأخرى مثل الاعتلال العصبي البصري الإقفاري الأمامي، ويحدث هذا عادة في منتصف العمر للأشخاص المسنين الذين يعانون من تاريخ من انقطاع التنفس أثناء النوم.

هذه الحالة هي مرض التهابي يصيب الأوعية الدموية ويحدث بشكل خاص مع تقدم العمر بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي تلف العصب البصري بسبب عدم كفاية إمداد العين بالدم إلى فقدان البصر في النهاية.

اقتراحات للحصول على نوم أفضل

أظهرت الدراسات أن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة في صحة العين لتجنب المضاعفات المرتبطة بالراحة غير الكافية، تأكد من جعل النوم أولوية.

إذا كنت تواجه صعوبة في إيجاد وقت للنوم، يُقترح وضع خطة لجدولة نومك والالتزام بها.

إذا وجدت أن النوم ليلاً هو المشكلة، فهناك العديد من الخيارات التي يمكنك استخدامها مثل: شرب كوب من شاي البابونج قبل وقت قصير من التخطيط للنوم هذه طريقة رائعة للاسترخاء.

وهناك طريقة أخرى تعمل مع الكثيرين وهي قراءة كتاب في السرير حتى تشعر بالنعاس.

تتضمن بعض الاقتراحات الأخرى عدم ممارسة الرياضة قبل النوم وتقليل مستويات التوتر وتقليل تناول الكافيين أثناء النهار.



UAE71NEWS