أشياء تحدث أثناء نومك ولا تعرف بها

كتبه هافنغتون بوست | 23 مارس ,2016

ترجمة حفصة جودة

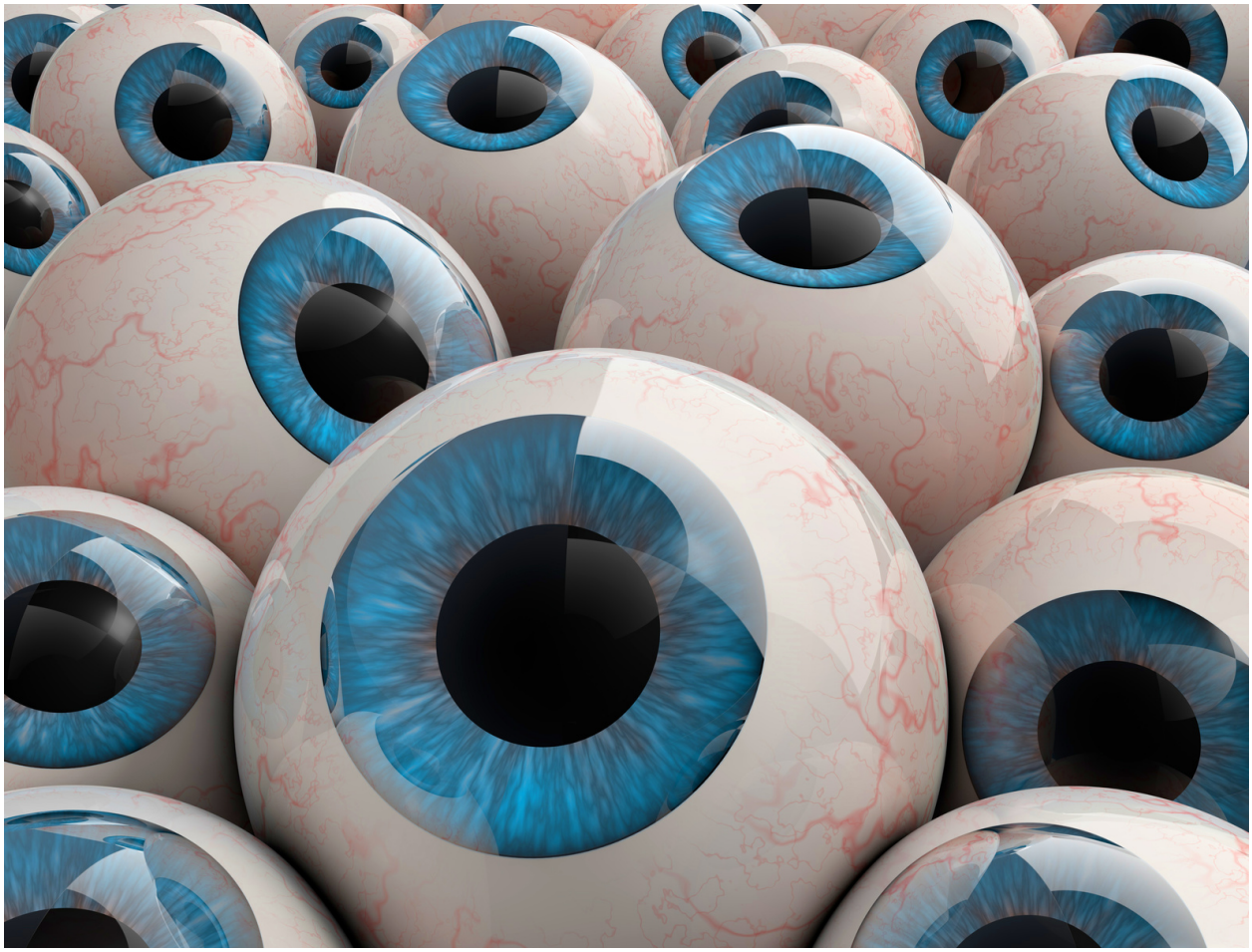
بالطبع، أنت تعلم أن النوم مفيد لك، وتعلم فوائد النوم العديدة ومنهاعلى سبيل المثال: صحة أفضل للقلب، جهاز مناعي قوي، وحتى حياة جنسية أفضل، وتعلم أيضًا عدد ساعات النوم المناسبة (من سبع إلى ثمان ساعات كل ليلة)، وتعلم ما الذي يجب ألا تفعله قبل النوم (مثل استخدام الإلكترونيات).

ولكن هل تعلم بالضبط ما الذي يحدث أثناء النوم؟ لا أعتقد ذلك.

لتسليط الضوء على ما يحدث عندما تغلق عينيك، قمنا بالتعاون مع عدد من الأشخاص لاكتشاف التحولات الداخلية العجيبة التي تحدث للجسد أثناء النوم، إليكم ما اكتشفناه:

مقلة العين

تقوم مقلتا العين بحوالي 1000 حركة مجهرية في الثانية (تم قياسها بالدرجات) خلال دورة النوم REM ولهذا تم تسميتها بحركة العين السريعة.



الدماغ

يقوم الدماغ بتشكيل ذكريات جديدة، ودمج القديمة، ويقوم بعمل روابط بين تلك الذكريات القديمة والجديدة، وبإزالة المخلفات السامة التي إذا تجمعت فإنها تتسبب في بعض المشاكل بالمستقبل (مثل مرض الزهايمر).

معدل ضربات القلب

ينخفض معدل ضربات القلب بشكل كبير، حيث سجلّ شريط القياس انخفاض معدل ضربات القلب عن معدل الضربات أثناء الاستيقاظ من 10 إلى 30 ضربة في الدقيقة، بالرغم من أنها ترتفع مرة أخرى أثناء مرحلة النوم التي تُسمى "نوم حركة العين السريعة".

ضغط الدم

يحتاج نظام القلب والأوعية الدموية للراحة أيضًا، ومثل معدل ضربات القلب، فإن ضغط الدم ينخفض بشكل كبير أثناء فترة "الانغماس الليلي" قبل أن يرتفع مرة أخرى أثناء مرحلة "نوم حركة العين السريعة".

نظام الهضم

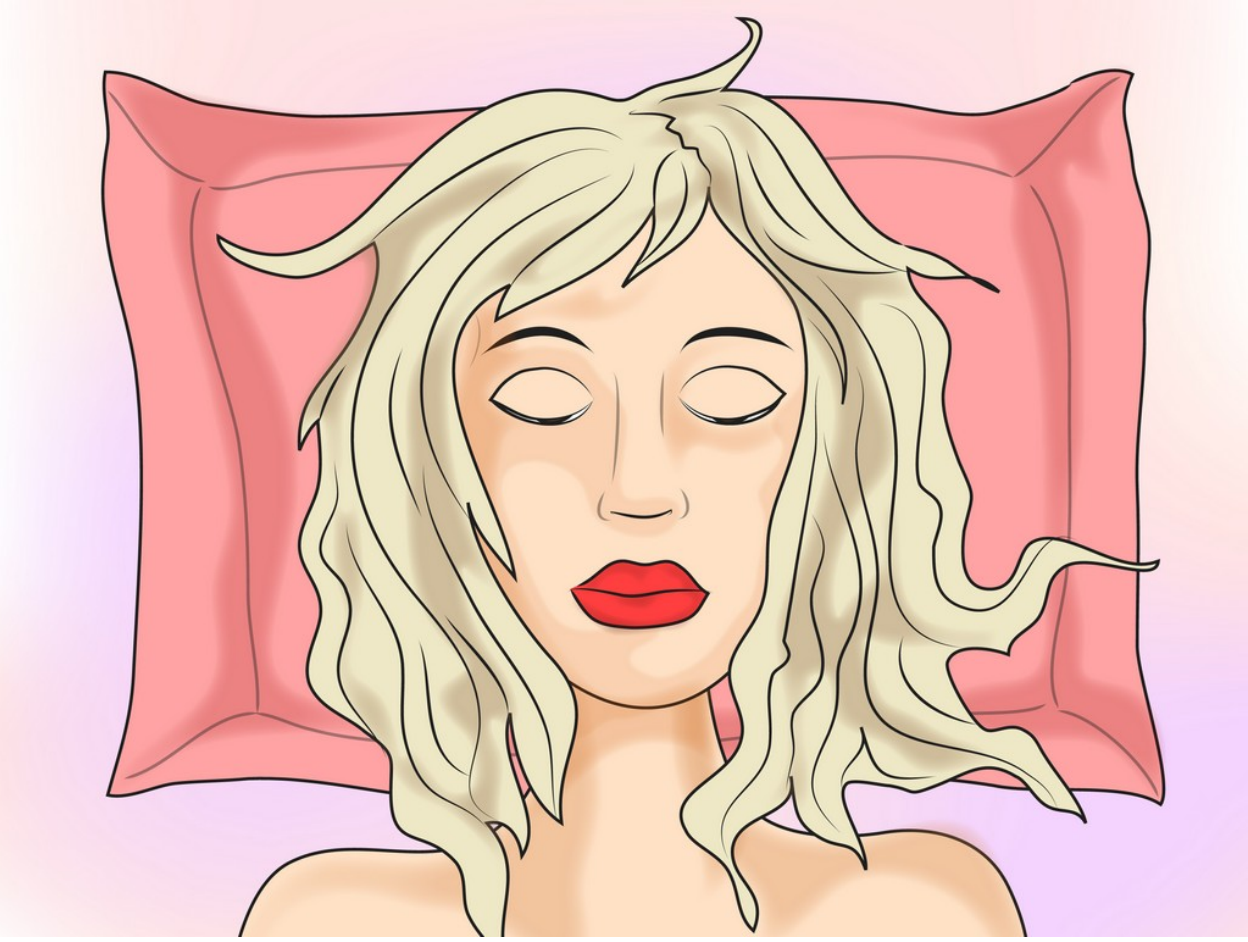
يتباطأ عمل الجهاز الهضمي أثناء النوم ويمنع وجبات الطعام الخفيفة المتأخرة من التحول إلى طاقة، لذا فإن تناول الطعام قبل النوم مباشرة قد يؤدي إلى اكتساب الكثير من الوزن.

العضلات

عندما تنام، فإن هرمون النوم البشري ينتشر في الدم ليجدد ويعيد بناء أنسجة الجسم، وينعش العضلات ويجددها، كما أن فوائد ممارسة الرياضة تظهر أيضًا أثناء النوم.

المظهر

ينمو الشعر بشكل أسرع أثناء النوم لأن الغدة الصنوبرية تقوم بإفراز مادة الميلاتوين وهي مضاد قوي للأكسدة أظهرت الأبحاث أنه يساعد على نمو الشعر.

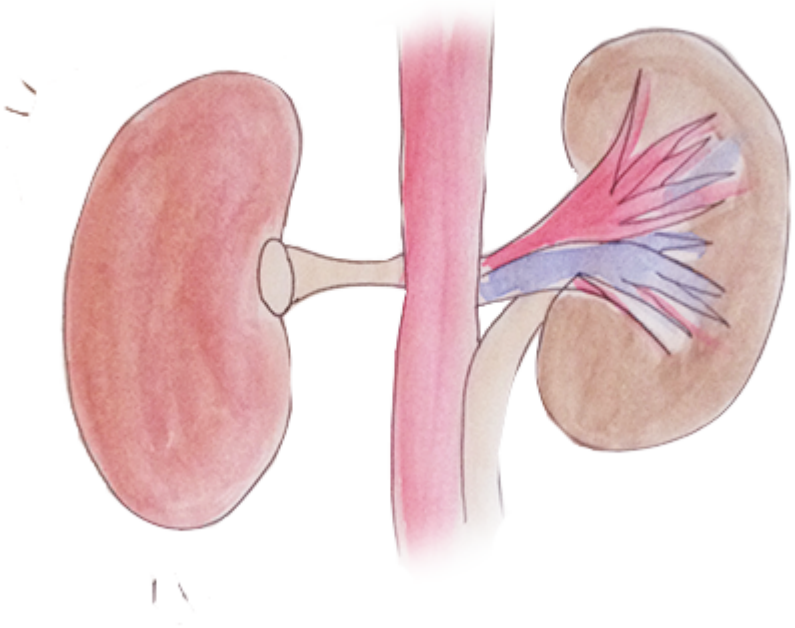


معدل التنفس

ينخفض معدل التنفس بشكل كبير ويصبح منتظمًا حتى مرحلة "نوم حركة العين السريعة" حيث ينشط مرة أخرى ويبدأ بالتغيّر.

الكليتين

تقوم الكليتين بعملية الترشيح بشكل أبطأ وتنتج القليل من البول (ولهذا السبب فإن لون البول في الصباح عادة ما يكون داكنًا).



الأطراف

عند النوم يصبح حجم الأطراف أكبر، حيث يتدفق الدم من الدماغ، ويقوم بالضغط على الشرايين مسببًا تورم الأطراف، وعندما تتقلص الممرات العصبية والأوعية الدموية فإن الأطراف تسقط في النوم أيضًا مما يسبب الشعور بـ"تنميل" الأطراف.

درجة حرارة الجسم

تنخفض درجة حرارة الجسم بمعدل 1 إلى 2 فهرنهايت، وهو تغير يبدو صغيرًا ولكنه انخفاض كبير بالفعل، والخبر الجيد هو أننا ننام بعمقٍ أكثر عندما تنخفض درجة حرارتنا.

المصدر : هافنغتون بوست

رابط المقال : https://www.noonpost.com/10884/