

禪

خوابیدن، یکی از بهترین کارها برای حفظ سلامتی

# مغز بعد از بیخوابی مزمن خودخوری میکند . . . !



خوابیدن، یکی از بهترین کارهایی است که میتوانید در حق سلامتی خود انجام دهید . خواب همانند آب و غذا برای بدن حیاتی است . موشهای آزمایشگاهی که از خواب محروم شده بودند، ظرف یک ماه از بین رفتند و افرادی که از بیماری ارثی و نادر " بیخوابی خانوادگی مرگآور " رنج میبرند هم به این سرنوشت دچار میشوند.

در سالهای اخیر، خواب به عنوان ستون سوم سلامت در کنار ورزش و رژیم غذایی مطرح میشود . اما در حقیقت باید گفت که خواب، پایه و اساسی است که دو ستون دیگر بر آن استوار است . بیخوابی در موشها موجب تشدید فعالیت سلولهای ایمنی مغز میگردد . این موضوع میتواند در کوتاه مدت مفید باشد، اما در بلند مدت خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش میدهد . با وجود این که دلایل اساسی اهمیت خواب همچنان به صورت یک راز باقی مانده است، اما تاثیرات آن بر روی سلامتی همچنان در صدر اخبار است .

شب بیداری میتواند مغز شما را خسته و ناتوان کند . سلولهای مغزی که سلولهای فرسوده و باقیمانده را تخریب و هضم میکنند، در موشهایی که به طور مداوم از خواب محروم میشوند ، فعالیت شدیدی را آغاز میکنند . میشل بلسی از دانشگاه پلیتکنیک ایتالیا میگوید : " این اتفاق در کوتاه مدت میتواند مفید باشد . پاکسازی مغز از سلولهای مضر باقیمانده و بازسازی مدارهای فرسوده میتواند به حفظ ارتباطات سالم مغز کمک نماید . اما این مسئله در دراز مدت مخرب است و به همین دلیل بیخوابی مزمن میتواند افراد را در معرض خطر ابتلا به آلزایمر و دیگر اختلالات عصبی قرار دهد ".

.ةيلمعلا ةرادإ ةيلك يف ةيلاملا مولعلا يف ةيلاعلا ةسردملا ةداهش ىلع لوصحلا ةيلمع ءانثأ ةيلمعلا هذه ةسارد متت
.ةيلمعلا هذه ءانثأ ةيلاعلا ةسردملا ةداهش ىلع لوصحلا ةيلمع ءانثأ ةيلمعلا هذه ةسارد متت

.ةيلمعلا هذه ءانثأ ةيلاعلا ةسردملا ةداهش ىلع لوصحلا ةيلمع ءانثأ ةيلمعلا هذه ةسارد متت

.ةيلمعلا هذه ءانثأ ةيلاعلا ةسردملا ةداهش ىلع لوصحلا ةيلمع ءانثأ ةيلمعلا هذه ةسارد متت

12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

نویسنده :
مهسا قنبري
منبع :
newscientist
دسته بندی:
موفقیت و کارآفرینی
تاریخ انتشار :
18:30 - 31/03/1397
برچسب:
ارتباط بی خوابی و اختلالات عصبی - بی‌خوابی و خودخوری مغز - بی‌خوابی مزمن

---

نشانی
□□□□: https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/13172/%D9%85%D8%BA%D8%B2-%D8%A8%D8%B9%D8%AF-%D8%A7%D8%B2-%D8%A8%DB%8C%E2%80%8C%D8%AE%D9%88%D8%A7%D8%A8%DB%8C-%D9%85%D8%B2%D9%85%D9%86-%D8%AE%D9%88%D8%AF%D8%AE%D9%88%D8%B1%DB%8C-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%DA%A9%D9%86%D8%AF