

6 Μαρτίου 2022

Ύπνος: Πέντε κίνδυνοι για όσους κοιμούνται λιγότερο από επτά ώρες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Από τις αρχές του 20ου αιώνα η μέση διάρκεια του ύπνου στους ενήλικες έχει μειωθεί από τις εννέα στις επτά ώρες, αναφέρει ο Πνευμονολόγος - Φυματιολόγος κ. Ιωάννης Παπαϊωάννου, Υπεύθυνος Κέντρου Μελέτης Διαταραχών Ύπνου ΥΓΕΙΑ και εξηγεί τις συνέπειες της στέρησης ύπνου για την υγεία μας



Ο άνθρωπος κατά την διάρκεια του 24ώρου κύκλου περνάει από μια περίοδο εγρήγορσης την ημέρα σε μια περίοδο ύπνου τη νύχτα και αυτές οι περίοδοι εναλλάσσονται από την βρεφική ηλικία.

Ο ύπνος χαρακτηρίζεται από το στάδιο του βαθύ ύπνου (βραδέων κυμάτων) και το στάδιο REM κατά την διάρκεια του οποίου ονειρευόμαστε. Στην παιδική ηλικία η έκκριση της αυξητικής ορμόνης συντελείται κατά την διάρκεια του σταδίου βραδέων κυμάτων και είναι υπεύθυνη για την ανάπτυξη του οργανισμού. Τα παιδιά είναι πολύ δύσκολο να αφυπνιστούν λόγω του ότι επικρατεί το στάδιο του βαθύ ύπνου και για αυτό μπορούν εύκολα να κοιμηθούν και σε συνθήκες που δεν είναι ευνοϊκές.

Είναι σημαντικό στη βρεφική και παιδική ηλικία να προστατεύεται ο ύπνος γιατί έχει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη. Τα νεογέννητα παιδιά κοιμούνται 16-18 ώρες όμως σε ηλικία 3 ετών η μέση διάρκεια ύπνου είναι 11-13 ώρες. Ο ύπνος μετά τα 4 έτη είναι μια σταθερή και συνεχής νυχτερινή περίοδος διάρκειας 10 ωρών έως και τα 12 -13 έτη που αρχίζει η προεφηβεία και οι ενδοκρινολογικές μεταβολές που σχετίζονται με αυτήν.

Η διάρκεια του ύπνου μετά την εφηβεία κυμαίνεται από 7-9 ώρες και μειώνεται σταδιακά όσο γερνάμε ενώ μειώνεται και η διάρκεια του σταδίου βραδέων κυμάτων. Οι αφυπνίσεις είναι πολλές, ξυπνάμε πιο εύκολα όσο γερνάμε και ύπνος στη μέση ηλικία χαρακτηρίζεται από ένα κατακερματισμό που διακόπτει την

συνέχεια του.

Οι επιπτώσεις της γήρανσης στην ποιότητα του ύπνου επιβαρύνονται και από τη μείωση της διάρκειας του ύπνου που πολλές φορές επιβάλλουμε στον οργανισμό μας. Από τις αρχές του 20ου αιώνα η μέση διάρκεια του ύπνου στους ενήλικες έχει μειωθεί από τις 9 στις 7 ώρες προκειμένου να ανταπεξέλθουμε στις επαγγελματικές και κοινωνικές υποχρεώσεις οδηγώντας έτσι τον οργανισμό μας σε συνθήκες στέρησης ύπνου.

Όταν μειώνεται η διάρκεια ή η ποιότητα του ύπνου:

Αντιμετωπίζουμε μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης αρτηριακής υπέρτασης, καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδη διαβήτη

Έχουμε μεγαλύτερο κίνδυνο να είμαστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι

Παρουσιάζεται μείωση στις γνωσιακές λειτουργίες π.χ. μνήμη , συγκέντρωση.

Οι ασθενείς αναφέρουν κόπωση, υπνηλία και μείωση της απόδοσης στην εργασία τους.

Αποδυναμώνεται το ανοσοποιητικό σύστημα.

*Ο Ιωάννης Παπαϊωάννου είναι Πνευμονολόγος - Φυματιολόγος, Υπεύθυνος Κέντρου Μελέτης Διαταραχών Ύπνου του ΥΓΕΙΑ

Πηγή: ygeiamou.gr