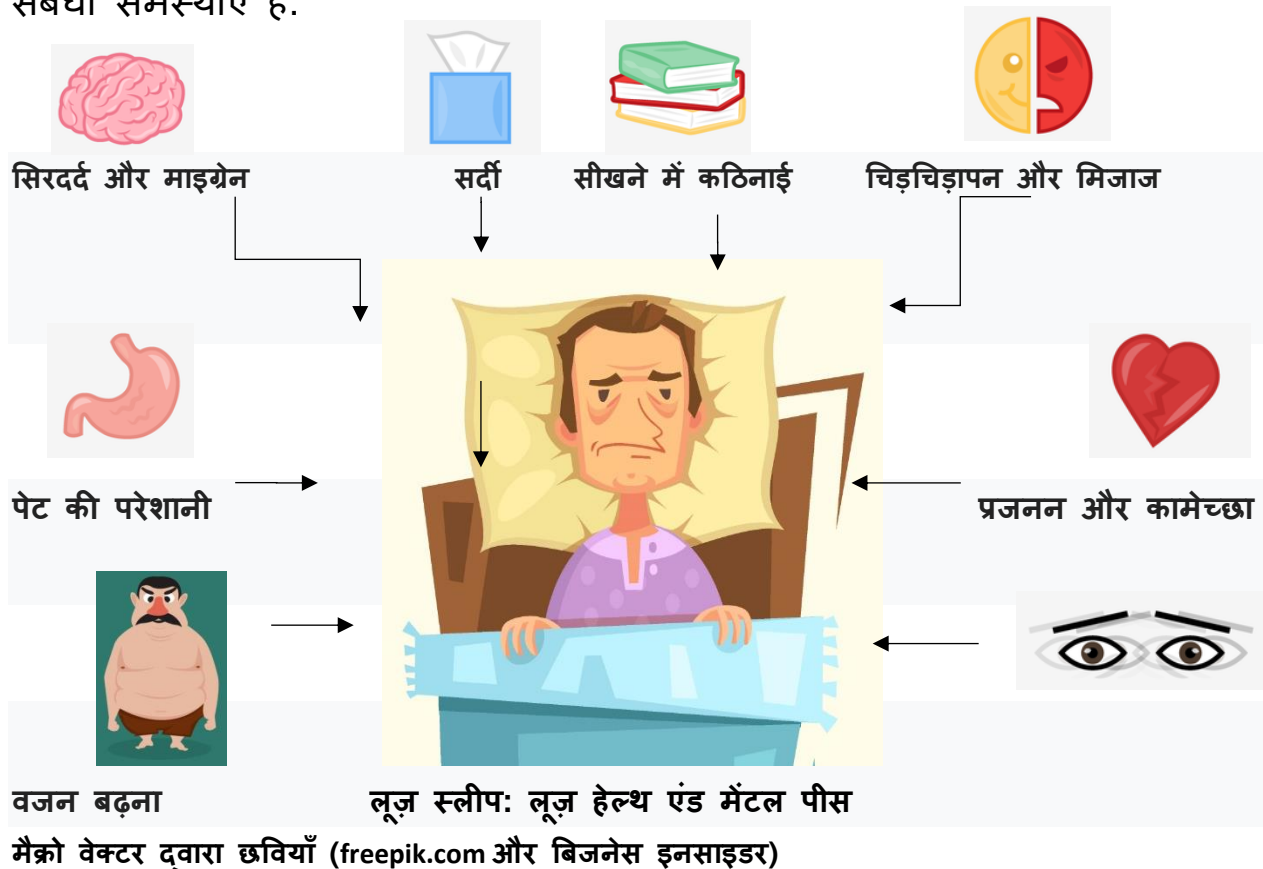


नींद की कमी से जुड़ी स्वास्थ्य समस्याएं

यह सामान्य ज्ञान है कि यदि आप नींद खोते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य के साथ-साथ अपना दिमाग भी खो देते हैं। नींद की कमी और अनिद्रा से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हैं:



1. बिगड़ा हुआ मानसिक कार्य। नींद सोचने और सीखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद की कमी से ध्यान, सतर्कता, एकाग्रता, तर्कशीलता, रचनात्मकता, स्मृति और समस्या को सुलझाने के कौशल में कमी आती है। नींद मस्तिष्क से विषाक्त अपशिष्ट को हटा देती है, जिसमें एमिलॉइड प्रोटीन भी शामिल है। मस्तिष्क में अमाइलॉइड प्रोटीन के संचय से स्मृति की हानि होती है, जैसा कि मनोभ्रंश और अल्जाइमर रोग में होता है।

2. अधिक वजन और मोटापा। 6 घंटे से कम की नींद और गहरी नींद के नुकसान के साथ आधी रात तक जागते रहने से वजन बढ़ता है। नींद की कमी और देर रात

तक जागते रहना भूख और तृप्ति हार्मोन घ्रेलिन और लेप्टिन के स्तर को प्रभावित करता है। खाली पेट से हार्मोन घ्रेलिन मस्तिष्क को भूख संकेतों को बनाने के लिए उत्तेजित करता है। इसके विपरीत, वसा कोशिकाओं द्वारा निर्मित लेप्टिन हार्मोन मस्तिष्क को पूर्णता (तृप्ति) का संदेश भेजता है। देर से सोने वालों में घ्रेलिन का स्तर अधिक होता है और लेप्टिन का स्तर कम होता है, जो ओवरईटिंग का एक दुष्चक्र स्थापित करता है। देर रात खाने से जंक फूड खाने को बढ़ावा मिलता है, जिससे वजन बढ़ जाता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि लंबी अवधि तक 1-2 घंटे की नींद की कमी से 10-15 किलो वजन बढ़ जाता है।

3. टाईप 2 मधुमेह का खतरा। सोते समय तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर बढ़ जाता है। उच्च कोर्टिसोल स्तर ग्लूकोज संतुलन के साथ हस्तक्षेप करता है और यह ग्लूकोज उपयोग हार्मोन इंसुलिन के लिए अपने काम को प्रभावी ढंग से करने में कठिनाई बढ़ाता है। अंततः रक्त में ग्लूकोज का प्रभाव मधुमेह के विकास का जोखिम बढ़ाता है।

4. हृदय और रक्तचाप की समस्याएं। नींद की गुणवत्ता से हार्ट अटैक, अनियमित दिल की धड़कन (जिसे आलिंद - रक्त नलियों का फिब्रिलेशन कहा जाता है), उच्च रक्तचाप, हृदय की विफलता और स्ट्रोक (लकवे) का खतरा बढ़ जाता है।

5. सिरदर्द और माइग्रेन। नींद की कमी और अनिद्रा सिरदर्द और माइग्रेन के सबसे आम कारण हैं। ये आधुनिक शहर के निवासियों में एक महामारी हैं।

6. जोड़ों का दर्द। कई दिनों तक खराब नींद सुबह में जोड़ों का दर्द पैदा कर सकती है। ग्रोथ हार्मोन के स्राव के माध्यम से गहरी नींद आराम, मरम्मत और कायाकल्प में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नींद की कमी संतुलन और समन्वय को प्रभावित करती है, जिससे गिरना और अन्य दुर्घटनाओं का खतरा बढ़ता है।

7. मनोदशा संबंधी विकार। खराब नींद अवसाद और क्रोध को बढ़ाती है, जिससे चिड़चिड़ापन, गुस्सा और द्वेष भाव बढ़ाती है।

8. नींद और कैंसर। नींद की कमी से विभिन्न प्रकार के कैंसर (प्रोस्टेट, मौखिक, नाक, कोलोरेक्टल, और स्तन) का खतरा बढ़ जाता है। नींद के दौरान नींद हार्मोन मेलाटोनिन उच्चतम स्तर पर होता है। मेलाटोनिन एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है। एक अत्यंत विश्वसनीय वैज्ञानिक प्रमाण है जो समर्थन करता है कि मेलाटोनिन कैंसर कोशिकाओं को रोकता है और कैंसर चिकित्सा के लिए गांठ (ट्यूमर) की संवेदनशीलता को बढ़ाता है।

9. प्रतिरक्षा (इम्यून) सिस्टम। अच्छी कायाकल्प वाली नींद प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है। नींद की कमी से अक्सर जुकाम होने का खतरा बढ़ जाता है। यह रुमेटीइड गठिया, एक प्रकार का वृक, और ऐसी अधिक ऑटोइम्यून रोगों के लिए जोखिम कारक है। शुरुआत में स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली कैंसर कोशिकाओं को भी मारती है।

10 फर्टिलिटी। नींद की कमी और अनिद्रा, दोनों पुरुष और महिला की प्रजनन क्षमता और कामेच्छा को प्रभावित करते हैं। महिलाओं में लंबे समय तक नींद की कमी ल्यूटिनाइजिंग हार्मोन की रिहाई को प्रभावित करती है, जो ओव्यूलेशन को सक्रिय करती है। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्राव की लय, नींद की कमी से प्रभावित होती है। हाल के अध्ययनों से पता चलता है कि जो पुरुष देर से सोते हैं और खराब सोते हैं उनमें शुक्राणुओं की संख्या कम होती है और शुक्राणु की गतिशीलता में कमी आती है।

11. नींद और त्वचा का स्वास्थ्य। कायाकल्प नींद की अवधि के दौरान जारी वृद्धि हार्मोन त्वचा की दैनिक क्षति की मरम्मत करता है। नींद की कमी से तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का उत्पादन का स्तर बढ़ाती है। कोर्टिसोल की अधिकता त्वचा की उम्र बढ़ने का गति को तेज करती है, मुंहासों के टूटने और रसिया (चेहरे पर त्वचा का लाल पड़ना) जैसी तकलीफें बढ़ाती है। आंखों के चारों ओर काले घेरे लगातार नींद की कमी के विशिष्ट हैं। सौंदर्य विशेषज्ञों को पता है कि कायाकल्प करने वाली गहरी नींद ही त्वचा के लिए कोई बेहतर सौंदर्य सहायता नहीं है।