

नींद पर उम्र बढ़ने के प्रभाव

उम्र बढ़ने से नींद के स्वरूप में बदलाव सामान्य प्रक्रिया का एक हिस्सा है। 60-65 से अधिक आयु में, सो जाना कठिन होता है और सोते रहना अधिक कठिन। नींद की जरूरत और समय उम्र के साथ घटता नहीं; हालाँकि, बड़ी उमर के लोग गहरी नींद के चक्र की तुलना में हल्की नींद में अधिक समय बिताते हैं। मेलाटोनिन हार्मोन का संश्लेषण और स्राव के साथ कम हो जाता है, जिससे नींद के चरणों का स्वरूप प्रभावित होता है। युवा की तुलना में, वृद्ध लोग जल्दी सोते हैं और सुबह जल्दी उठते हैं। इस स्वरूप को एडवांस्ड स्लीप फेज सिंड्रोम कहा जाता है। नींद के इन परिवर्तनों को स्पष्ट रूप से नहीं समझा गया है। यदि उन्नत चरण नींद जीवन की दैनिक दिनचर्या में हस्तक्षेप कर रही है, तो इसका इलाज उज्ज्वल प्रकाश चिकित्सा द्वारा नींद के समय को स्थगित करने के लिए किया जा सकता है।

बड़ी उमर के वयस्कों में अनिद्रा की ऐसी कई घटनाएं गठिया, एसिड रिफ्लक्स, प्रोस्टेट वृद्धि जैसी शारीरिक बीमारियों और दवाइयाँ भी कारण हो सकती हैं।