

Πώς ο ύπνος μας προειδοποιεί για τα προβλήματα υγείας μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν είμαστε ξύπνιοι, το σώμα μας αντιδρά σε ερεθίσματα, θετικά ή αρνητικά. Ωστόσο, ακόμα και όταν κοιμόμαστε, το σώμα μας δε σταματά να επικοινωνεί.

Ορισμένες συνήθειες, όταν κοιμόμαστε, μπορούν να αποκαλύψουν άπειρα στοιχεία για την κατάσταση της υγείας μας. Μήπως ήρθε ο καιρός να μάθουμε τι λέει τελικά ο ύπνος μας για τη σωματική και ψυχική μας υγεία;

Όταν δε μπορείτε να κοιμηθείτε ανάσκελα

Αν ανήκετε στην κατηγορία των ανθρώπων που δυσκολεύονται να κοιμηθούν ανάσκελα ή κάθε φορά που γυρνάνε στον ύπνο τους, ξυπνούν, τότε αυτό ίσως οφείλεται σε κάποιους ψυχολογικούς παράγοντες, οι οποίοι επηρεάζουν τη λειτουργία της αναπνοής. Το γνωστό ως Σύνδρομο Αυξημένης Αντίστασης Άνω (ή ανώτερου) Αεραγωγού είναι ο όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα σύμπλεγμα φυσικών ζητημάτων που προκαλούν συμφόρηση ή αντίσταση στη μύτη και το λαιμό, αναστέλλοντας την αναπνοή κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Στην ομάδα υψηλού κινδύνου βρίσκονται οι γυναίκες άνω των 40 ετών, ενώ

σύμφωνα με γάλλους ερευνητές, οι άνθρωποι με στενές γνάθους (οφειλόμενες και στα σιδεράκια κατά τα νεαρή ηλικία) και ουρανίσκους είναι πιο ευαίσθητοι στην ανάπτυξη της κατάστασης αυτής.

Κλέβετε τα σκεπάσματα

Η εκνευριστική συνήθεια να σας αρπάζει ο/η σύντροφός σας τα σκεπάσματα ή να σας κλωτσά στον ύπνο σας ίσως οφείλεται στην Περιοδική Διαταραχή της Κίνησης των Άκρων. Πρόκειται για το σύνδρομο των ανήσυχων ποδιών, που είναι πιο πιθανό να συμβεί εν αγνοία του ατόμου, ενώ μπορεί να οφείλεται σε μια παρενέργεια ορισμένων φαρμάκων, όπως τα αντισταμινικά, τα αντικαταθλιπτικά και τα αντιψυχωσικά φάρμακα.

Ροχαλίζετε

Το ροχαλητό είναι κάτι περισσότερο από μια απλή ενόχληση. Έρευνες δείχνουν ότι ενδεχομένως να συνδέεται άμεσα με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και καρδιαγγειακά νοσήματα, τόσο ως αιτία και ως αποτέλεσμα. Σε πρόσφατη μάλιστα έρευνα, που διεξήχθη στο Henry Ford Hospital στο Ντιτρόιτ, τα ευρήματα αποκάλυψαν ότι τα άτομα που ροχαλίζουν, παρουσίαζαν πολύ υψηλότερη συχνότητα εμφάνισης πάχυνσης στα τοιχώματα των αρτηριών της καρωτίδας.

Μία κρύο, μία ζέστη

Οι γυναίκες που συνήθως κρυώνουν πριν πάνε για ύπνο και ξυπνούν με έντονη δυσφορία από τη ζέστη, ενδεχομένως να μπαίνουν στην περίοδο της περιεμμηνόπαυσης. Οι μελέτες δείχνουν ότι οι γυναίκες που έχουν εξάψεις, νυχτερινές εφιδρώσεις ή και τα δύο ξυπνούν κατά μέσο όρο, τέσσερις έως έξι φορές τη νύχτα.

Εκτός από την εμμηνόπαυση, αυτό όμως μπορεί να είναι μία ένδειξη κακής ρύθμισης της θερμοκρασίας σώματος. Ένδειξη που ενδεχομένως να υπονοεί δυσλειτουργία του θυρεοειδή.

Δε μπορείτε να μείνετε κοιμισμένοι όλη τη νύχτα

Η πιο κοινή αιτία είναι η νυκτουρία ή νυχτερινή ούρηση. Καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει (ή στην περίπτωση των γυναικών, αφού έχουν γεννήσει παιδιά) η κύστη γίνεται πιο ευαίσθητη και χάνει την ικανότητα συγκράτησης των ούρων, με αποτέλεσμα να διακόπτεται ο ύπνος προκειμένου το άτομο να πάει στην τουαλέτα.

Ξυπνάτε με πονοκέφαλο

Αν ο πρωινός πονοκέφαλος είναι συχνό φαινόμενο, η απλούστερη εξήγηση είναι ότι η στάση του σώματός σας κατά τη διάρκεια του ύπνου καταπονεί τους μυς του λαιμού σας (π.χ όταν χρησιμοποιείτε πολλά μαξιλάρια). Ωστόσο, μπορεί να είναι ένδειξη ότι το βράδυ τρίζετε τα δόντια σας, κάτι που είναι ένδειξη άγχους.

Πηγή: clickatlife.gr