



# النوم أقل من 5 ساعات سبب التعرض أربع مرات أكثر لنزلات البرد

كشفت دراسة قام بها فريق من العلماء أن الحرمان من النوم يجعل الأفراد أربع مرات أكثر عرضة لنزلات البرد مقارنة مع أولئك الذين نالوا قسطا وافيا من الراحة.



EH Stock/iStockphoto

يقول "مايكل اروين" أستاذ باحث بجامعة كاليفورنيا لوس أنجلوس الذي لم يشارك في هذه الدراسة: "من الجيد أن نرى تجربة تعتبر النوم عاملا مهما للاستجابة الخاصة بالمناعة المضادة للفيروسات"

في تجربة من جزأين، بدأ العلماء بتحصيل بيانات عن النوم ليلا لمدة أسبوع تهم 164 فردا بصحة جيدة، بحيث طلب من المشاركين تسجيل أوقات النوم والاستيقاظ كما زودوا بأجهزة شبيهة بالساعات تستعمل تقنية "ريست أكتيغرافي" لمراقبة حركتهم أثناء النوم.

المسؤول عن الدراسة والباحث بجامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو "أريك براندر" وزملاؤه يعتبرون حركات المعصم المسجلة أثناء فترة النوم دليلا على اليقظة كما تُطرح مدة الحركات من ساعات النوم.

أما بالنسبة للجزء الثاني، فإن العلماء قاموا بعزل المشاركين في فندق وإعطائهم قطرات أنف تحتوي على الفيروس المسؤول عن نزلة البرد.

بعد ذلك أغلق طابق الفندق لمدة 5 أيام متيحا الفرصة لعمل جهاز المناعة. لضمان نتائج أكثر دقة، قام الباحثون بسحب عينات دم من المشاركين لاختبار مستوى مضادات الأجسام المضادة للفيروس، وهي بروتينات دفاعية تقوم بالتعرف على الفيروس ومهاجمته. عندما توجد بمستويات عالية، يقصى المشارك من الدراسة كي لا يؤثر على معدلات الإصابة بالمجموعة.

لاعتبار المشارك مريضا يجب أن تظهر عليه إحدى علامات المرض المتمثلة في إنتاج المخاط بالإضافة

إلى دليل على استجابة المناعة. بعد التعرض للفيروس، قام العلماء بجمع المناديل المستعملة يوميا ثم وزن المخاط بها. إذا كان يزن عشر غرامات أو أكثر فهو يعتبر علامة على المرض. وكذلك الاحتقان، فقد قام الباحثون بوضع قطرات من صباغة غير مؤذية في أنوف المشاركين. إذا كانت المدة المستغرقة للوصول إلى الجزء الخلفي من حناجرهم أكثر من 35 دقيقة فهذه علامة إيجابية على المرض. أما استجابة المناعة فتتضمن أمرين: الأول أن تظهر في عينة المخاط -المأخوذة من أنف المشارك- إشارة على تكاثر الفيروس، والثاني مستويات جديدة من مضادات الأجسام في عينة الدم.

أصيب 48 بالمرض من أصل 164 مشاركا. عبر التحقق من مدة نوم المشاركين المرضى، اكتشف الباحثون أن الأفراد الذين ينامون أقل من 5 ساعات أكثر عرضة للمرض ب 4,5 مرة مقارنة مع الذين ينامون أكثر من 7 ساعات. والذين ينامون 5 حتى 6 ساعات أكثر عرضة للمرض ب 4,2 مرة، أما الذين ينامون لمدة 6 الى 7 ساعات كل ليلة فنسبة تعرضهم للمرض ليست أكبر بكثير من أولئك الذين ينامون أكثر من 7 ساعات. مما يدل على أن هناك عتبة للنوم من أجل دفاع مناعي قوي.

يقول براذر : “غالبا ما يكون النوم عاملا خفيا يؤثر على سلوكيات صحية أخرى مثل التغذية والرياضة”، ويضيف “أظن أن هذه التجربة تقدم بعض الأدلة الواضحة على الكلفة البيولوجية للأشخاص الذين ينامون أقل من 5 أو 6 ساعات”

المصدر: [ساينس ماغ](#)