

ಸೋಂಕು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ತೂಕ

ನಿದ್ರೆಯು ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಟೈಪ್ 2 ರೀತಿಯ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳು

ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ಮೆದುಳಿನ ಪ್ರಿ ಫ್ರಾಂಟಲ್ ಕಾರ್ಟೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಮಿಗ್ ಡಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಧಾನ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾವಗಳನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೊಸದಾದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಆತನ ಕಲಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆತನಿಗೆ ವಾಹನ ಚಲಾಯಿಸಿದರೆ ಅಪಘಾತ

ಸಾಂತ್ರನ ನೀಡಬೇಕು. ಜೀವನ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರೆಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಬರದಿರಲು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾರಣವಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು.

ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಕೆಲವು ಆಡಿಯೋ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಗ್ನಿಟಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್ಲ್ ಥೆರಪಿ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಗಳು

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಲಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಯಮಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಯಮಿತವಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಬೇಕು. ಉದಾ- ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ 11 ಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ದಿನ 11 ಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ 12 ಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ 12.30 ಕ್ಕೆ ಮಲಗಿ ಹೀಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದನ್ನೂ ಒಂದು ದಿನ 6 ಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ದಿನ 7 ಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ 6.30 ಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಸರಿಯಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಮಲಗುವ ಎರಡೂವರೆ ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮಲಗಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆ ಏನಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿ ಮತ್ತೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ದಿನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯು ಶಬ್ದರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ತಂಪಾಗಿರಬೇಕು. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಇರಿಸಲೇಬಾರದು. ಮಲಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ತಂಬಾಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಇವ್ಯಾವುದೂ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ■



ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರಲು ಕಾರಣಗಳು

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತ ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವು ತುಂಬಾ ಸೆಕೆ ವಾತಾವರಣ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಹಾಗೆಯೇ ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಂತಹ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನೋವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮಟ್ಟ

ನಿದ್ರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್. ಅಲ್ಲದೆ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಾದ ನಾರ್ ಎಪಿನ್ಫ್ರೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ

ಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿ. ಮೇಲಿನವು ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದರೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪರಿಣಾಮ ಗಳೆಂದರೆ: ಏರುರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು, ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿಗ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮಗಳಾವುವು?

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ