

ساعتك

البيولوجية

ساعة بساعة

بسبب الدورات الطبيعية التي يمرّ بها جسمك خلال اليوم، تختبرين أعراضاً مختلفة بحسب أوقات النهار والليل.

بحسب أطباء القلب، تتسبب الساعة البيولوجية في جسمك بارتفاع ضغط دمك ومعدّل ضربات قلبك في هذا الوقت من النهار. لذا إن كانت لديك عوامل خطر خفية تجعلك عرضة للنوبة القلبية سيزيد خطر إصابتك بها. وخذي سيارتك على سبيل المثال، فإذا كنت تقودينها بأقصى سرعة طوال الوقت، سوف تتلفين محرّكها بسرعة. والأمر مماثل بالنسبة لقلبك الذي يتعب بعد يوم طويل ويحتاج إلى الراحة خلال الليل. وهنا

كلّ صباح، تناولي دواءك حالما تستيقظين لتبقي حالتك تحت السيطرة، وحاولي أن تعرفي سبب حساسيتك لكي تزيليه من منزلك. كما يمكنك استشارة طبيب متخصص في طبّ الحساسية ليعطيك حقناً تساعد على تقوية جهازك المناعي.

8 صباحاً

النوبة القلبية

غالباً ما تحدث النوبات القلبية في فترة الصباح.

6 صباحاً

الحساسيات

قد تصيبك الحساسية في الصباح حين تستيقظين وتحركين المواد المسببة للحساسية في محيطك، مثل عثّ الغبار الموجود في البطانيات والسجاد، وقشور الجلد الميت المتساقطة من الحيوانات المنزلية، وبقع العفن في الحمام.

إذا كنت تصابين بردّ فعل تحسّسي في الوقت نفسه من

غالباً ما تحدث النوبات القلبية قبل الغداء، في حين يكثر أزيز الربو في الصباح الباكر، وكلّ ذلك بسبب ما يُعرف بساعتك البيولوجية. وتؤثر ساعتك البيولوجية على أوقات استيقاظك ونومك، كما قد تزيد خطر إصابتك بمشاكل صحية معينة. فكيف تتأثر صحتك بها في أوقات الليل والنهار؟

الأعراض في الصباح الباكر إذا تذكرت أن تتناول دواءك صباحاً ومساءً.

2 صباحاً

الاستيقاظ في الليل

في الليل، تحثُ ساعتك البيولوجية دماغك ليفرز مادة الميلاتونين التي تساعد على النوم. إلا أن هذه الدورة تتعطل لدى الأشخاص المصابين بالاكتئاب، فيستيقظون في الليل. لا يعاني الأشخاص الذين يستيقظون في الليل من مشاكل في الخلود إلى النوم، إلا أنهم يستعيدون وعيهم الكامل في ساعات الصباح الأولى، ويبدأون بالتفكير في همومهم فلا يتمكنون من العودة إلى النوم. وإذا تكررت هذه الحالة باستمرار قد تكون مؤشراً على إصابتهم بالاكتئاب. لذا إن لاحظت أنك غالباً ما تستيقظ في الليل، استشيري طبيبك للتحقق من سبب المشكلة.

3 صباحاً

الربو

تتحكم ساعتك البيولوجية بإفراز هرمون الكورتيزول الذي يؤثر على أعراض الربو. ويبلغ هذا الهرمون أدنى مستوياته في الصباح الباكر، ما يؤدي إلى ضيق المسالك التنفسية وزيادة بعض أعراض الربو مثل الأزيز. عندما ينخفض الكورتيزول إلى أدنى مستوياته، تصبح عرضة لنوبة الربو أكثر من أي وقت آخر. ولكن عموماً، يمكنك أن تخففي من

5 صباحاً

النقرس

يعدّ النقرس ثالث أكثر أنواع التهابات المفاصل شيوعاً، ويبلغ أسوأ درجاته في الساعات القليلة قبل الاستيقاظ. وهو ينجم عن تراكم بلورات الحمض البولي في مفاصلك. وينتج هذا الأخير عن تفكك مواد البورين في جسمك (التي تحصلين عليها من تناول اللحوم ومنتجاتها) ثم ينتقل إلى مجرى الدم. وعادةً ما يتخلص جسمك من الحمض البولي عن طريق الكلى، إلا أنه قد يترسب أحياناً ويشكل بلورات تتراكم في مفاصلك، خاصة في أصابع قدميك.

إن كنت مصابة بالنقرس، عادة ما تخلدين إلى الفراش من دون الشعور بأي ألم، إلا أن ألماً حاداً ينتابك عندما تستيقظين، إذ يكون هرمون الكورتيزول، المضاد الطبيعي للالتهابات في جسمك، في أدنى مستوياته خلال الساعات الأولى من الصباح. ولكن الخبر السار هو أن الأدوية المضادة للالتهاب قادرة على علاج النقرس، كما بإمكانك أن تخففي الأعراض من خلال الحفاظ على وزن صحي وتجنّب الأطعمة التي تحتوي على نسب عالية من البورين، مثل اللحوم الحمراء، وأحشاء الحيوانات، والكبد، والمحار وغيرها. *



درجة واحدة في الليل، ما يزيد من تحسس بشرتك.

تزيد حرارة جسمك عندما تخلدين إلى الفراش، ما قد يتسبب لك بالحكة. والحكة هي عبارة عن دورة، فإذا عانيت منها في النهار، قد تلتهمين بأشياء أخرى وتتجاهلينها. أما في السرير فتشعرين بها أكثر لأنك لا تكونين ملهية بأمور أخرى. وإذا حككت بشرتك، ستزداد الحكة سوءاً.

لذا، حافظي على ترطيب بشرتك، واستخدمي الكريمات التي تحتوي على مادة الكورتيكوستيرويد لتسيطري على الحالات الشديدة من تحسس البشرة والتهابها. ولا تدفني نفسك كثيراً في الفراش، واحرصي كذلك على تهوية منزلك وتغيير أغطية السرير بانتظام حتى تتجنبي عث الغبار الذي يمكن أن يتسبب بتفاقم الحكة.

أنجبن سابقاً.

عادة ما تدخل المرأة الحامل مرحلة المخاض بعد أن ينام أطفالها الآخرون، وتنتهي كل ما عليها فعله، وتأخذ قسطاً من النوم والراحة. ويشير أطباء الولادة إلى أن معظم الحوامل يدخلن مرحلة المخاض بين الساعة الحادية عشرة مساءً والرابعة فجراً عندما يشعرن بأنهن جاهزات للولادة.

12 ليلاً

الإكزيما

تتحكم ساعتك البيولوجية بإنتاج مواد كيميائية طبيعية تلعب دور الوسيط في جهازك العصبي. وهي تزيد أثناء الليل فتنشط الألياف العصبية المسؤولة عن شعورك بالحكة، ما يزيد حدة الإكزيما. كما ترتفع حرارة جسمك حوالي

خفيفة في هذه الأثناء، قد يخففي الألم من جديد.

تنجم حوالي 60% من هذه القرحات عن بكتيريا تدعى «هيليكوبكتير بيلوري». ويُعتقد بأن نحو ثلث الناس يحملون هذه البكتيريا التي تعيش في بطانة المعدة وتنتج مواد كيميائية تسبب التحسس والالتهاب. أما الأعراض فتضمّ الألم عند أسفل القفص الصدري، وعسر الهضم، والغثيان، والتقيؤ. وتشمل الطرق الشائعة لعلاج قرحة المعدة تناول المضادات الحيوية والأقراص التي تخفّض الحموضة داخل المعدة.

11 مساءً

المخاض

غالباً ما تدخل النساء الحوامل مرحلة المخاض في هذا الوقت من المساء، لا سيما إن كنّ قد

الصحيح، وإدارة التوتر، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والحصول على قسط وافر من النوم في الليل.

6 مساءً

الفصال العظمي

إن كنت تعانين من الفصال العظمي، سيزيد شعورك بالألم المفاصل في وقت لاحق من يومك الحافل. وعادةً ما يخلو صباحك من الألم لأنّ مفاصلك تكون قد استراحت أثناء الليل، إلا أن الألم يعود تدريجياً كلما مشيت ووقفت على رجلك.

ينتج هذا النوع من التهاب المفاصل عن تلف المادة الغضروفية التي تحمي أطراف عظامك، فتتضرر هذه الأخيرة وتتسبب لك بالألم. لذا إن كنت تعانين من الفصال العظمي في ركبتيك، عليك أن تحافظي على قوّة العضلات الأمامية في فخذك، بما أنّها تتحكم بمفصل الركبة. ورغم أن ذلك لن يخفّف ألمك، إلا أنه سيساعدك على الحفاظ على وظيفة مفاصلك.

9 مساءً

قرحة المعدة

يخفّ تناول الطعام حدة الألم في بعض أنواع قرحة المعدة. وحوالي الساعة التاسعة مساءً، تكون معدتك في صدد تفرغ محتوياتها نحو أمعائك بعد وجبتك المسائية. ما قد يزيد الألم. إلا أنك إذا تناولت وجبة

ننصحك بأن تتناولي الأدوية الوقائية التي تحميك من الصداع النصفي. وتذكّري أنّ الكثير من العوامل قد تحفّز هذا الصداع، كالشوكولاته، وقلة الماء في الجسم، والنوم القليل أو الزائد، والحاجة إلى الكافيين.

3 ب.ظ.

نوبات الهلع

إن كنت ستعرضين لنوبة هلع، فعلى الأرجح أن يحدث ذلك بين الساعة الثالثة والسابعة مساءً، وذلك بحسب دراسة من جامعة ميشيغن الأميركية. وتضمّ الأعراض النموذجية تسارعاً في ضربات القلب، وضيقاً في التنفس، ودواراً.

يمكن أن تحصل هذه النوبة نتيجة تعرّضك للتعب والتوتر في هذا الوقت من اليوم. كما قد تلعب ساعتك البيولوجية دوراً في ذلك بما أنّها تزيد نشاط جهازك العصبي في فترة بعد الظهر، ما يعني أن آلية الدفاع في جسمك تتأهب إلى أقصى درجاتها، وتشهدين تغييرات كيميائية بسرعة إذا شعرت بالتهديد ولو قليلاً. وفي حال فرز جسمك الكثير من الأدرينالين في هذا الوقت، قد ينتابك القلق والهلع بشكل مفرط. لذا ننصحك بأن تخففي حدة هذه النوبات من خلال تناول الأدوية التي يصفها طبيبك، أو الخضوع للعلاج السلوكي الإدراكي، أو تعلم تقنيات الاسترخاء، والتنفس

يأتي دور ساعتك البيولوجية التي تسمح لجسمك بالدخول في حالة سبات، ما يخفّض ضغط دمك ومعدّل ضربات قلبك. ولكن عندما تستيقظين، يدخل جسمك في حالة تأهب قصوى، أضيفي إلى ذلك أنك إذا كنت تتناولين أدوية لعلاج أمراض القلب، سيكون قد مضى وقت طويل على آخر حبة دواء تناولتها في الليلة السابقة. لذا يشكّل الصباح الوقت المثالي لمثل هذه العاصفة البيولوجية. وبالتالي عليك أن تبقي عوامل الخطر المرتبطة بأمراض القلب تحت السيطرة. لذا تناولي دواء الضغط أو دواء الكولستيرول، واخسري الوزن إن كنت بحاجة إلى ذلك، ومارسي الرياضة بانتظام لتخفّضي الخطر.

9 صباحاً

الصداع النصفي

وجدت دراسة من مستشفى كليفلند كلينك الجامعي في الولايات المتحدة أنّ الصداع النصفي يتأثر أيضاً بالساعة البيولوجية. فبعد مراقبة مجموعة من الأشخاص الذين يعانون من هذا الصداع، لمدة 20 أسبوعاً، تبين أن معظم الآلام طرأت بين الساعة الثامنة والعاشرة صباحاً. ويعتقد الباحثون بأن السبب يعود إلى توسع الأوعية الدموية في رأسك عندما تستيقظين في الصباح الباكر. كما تبين أن الألم نادراً ما يطرأ بين الساعة الثامنة مساءً والرابعة فجراً.