# ارتفاع درجات الحرارة ربما يؤثر سلبا على عدد ساعات النوم

توصلت دراسة حديثة نشرتها مجلة "وان إيرث" العلمية، إلى أن ارتفاع درجات الحرارة يؤدي إلى تآكل نوم الإنسان على مستوى العالم، محذرة من أن عدد ساعات النوم سوف ينخفض أكثر مع ارتفاع درجات الحرارة، خاصة بالنسبة لكبار السن والإناث والمجتمعات ذات الدخل المنخفض.

والدراسة شملت "47 ألف بالغ في 68 دولة"، وجدت تغيرا ملحوظا في مدة النوم عندما ارتفعت درجات الحرارة ليلا فوق 50 درجة (10 درجات مئوية)، إذ إنه في الليالي التي تزيد الحرارة فيها عن 86 درجة، يقل نوم الناس بحوالي 14 دقيقة في المتوسط.

وعلى مدى فترات زمنية أطول، تكون الخسارة أكبر، بحسب الدراسة، التي أوضحت أن "الناس يفقدون بالفعل ما متوسطه 44 ساعة من النوم سنويا، ومع استمرار الاحترار، سيتعرض الناس لضغوط شديدة للحصول على قسط جيد من الراحة في الليل".

ووفقا للدراسة، ارتفعت درجة حرارة الليل بشكل أسرع من درجات الحرارة خلال النهار في العديد من

الأماكن حول العالم. وبحلول عام 2099، قد يفقد الأفراد في جميع أنحاء العالم حوالي 50 إلى 58 ساعة من النوم سنويا.

وأوضحت الدراسة أنه "حتى الآن لا توجد أدلة على تأقلم جسم الإنسان مع ارتفاع درجات الحرارة، كما أن كبار السن والإناث هم أكثر المتضررين، بجانب المجتمعات الفقيرة".

وذكرت أنه "من دون استخدام مكيفات التبريد في المجتمعات الفقيرة، وفي حالة عدم استقرار تركيزات غازات الاحتباس الحراري حتى نهاية القرن الحالي، يمكن أن يتعرض كل شخص إلى فقدان أسبوعين من النوم سنويا في المتوسط بسبب ارتفاع درجة الحرارة كل عام".

وأشارت إلى أنه "غالبا ما نأخذ النوم كأمر مسلم به، لكن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم يمكن أن يزيد من مخاطر تعرضنا للعديد من المشكلات الصحية الخطيرة، مثل ضعف الصحة العقلية أو السمنة أو مشاكل القلب أو حتى الموت المبكر".

ووفقا للدراسة، "ترتبط قلة النوم بانخفاض الأداء المعرفي، وانخفاض الإنتاجية، وضعف وظائف المناعة، والنتائج السلبية للقلب والأوعية الدموية، والاكتئاب، والغضب، والسلوك الانتحاري".

وحذرت الدراسة من تزايد استخدام تكييفات تبريد الهواء لأنها تؤدي إلى تفاقم أعباء الاحترار العالمي من خلال زيادة انبعاثات الغازات الدفيئة.

وترى الدراسة أن من المتوقع أن يؤدي التوسع الحضري المستمر إلى زيادة تضخيم التعرض للحرارة المحيطة.

لذلك تنصح الدراسة بالتركيز على التخطيط العمراني المرن للحرارة والتصميم البيئي والتدخلات البيولوجية النفسية الاجتماعية لحماية المراكز السكانية الحضرية في العالم والمجتمعات الضعيفة بشكل عادل من التعرض لدرجات الحرارة الليلية المرتفعة.