

## هل تأثر قلة النوم على الإصابة بفايروس كوفيد-19؟



مشيراً إلى أن "النوم والمناعة مترادفان تقريباً"، ومع انخفاض فترات النوم، تنخفض المناعة بشكل حاد، ويصبح احتمال الإصابة بأي عدوى فيروسية أعلى لدى الأشخاص الذين ينامون أقل من 5 ساعات يومياً، مقارنة بأولئك الذين ينامون أكثر من 7 ساعات يومياً، بنسبة 250%".

وتابع كالينكين أن النوم مهم للغاية، حيث أنه "يضمن مناعتنا".

ونصح كالينكين كذلك بالنوم والاستيقاظ في وقت محدد كل يوم، لتحسين جودة النوم، وكذلك التخلي عن المنبه للاستيقاظ، وقال بهذا الشأن: "إننا نتعامل مع معيار للنوم يتراوح لدى معظم الأشخاص البالغين من 7-9 ساعات" لهذا يمكن استخدام المنبهات الضوئية للمساعدة في الاستيقاظ، ولتنظيم إيقاع الساعة البيولوجية لدى الشخص بشكل أفضل.

المصدر: نوفوستي