

أسلوب الحياة الصحي في المنزل

النوم

السلسلة
4



” أثناء النوم ، يطلق جهاز المناعة بروتينات تسمى السيتوكينات ، ويحتاج الجسم إلى هذه البروتينات عند إصابتك بعدوى أو التهاب أو تعاني من ضغط وتوتر عصبي. السهر وقلة النوم تؤثر على إنتاج هذه البروتينات الواقية. بالإضافة إلى ذلك ، يتم تقليل الأجسام المضادة والخلايا المقاومة للعدوى خلال الفترات التي لا تحصل فيها على قسط

كاف من النوم

وفقاً للدراسات الطبية ترتبط قلة النوم بـ:

زيادة فرص
التعرض للفيروسات والعدوى



وفقاً للدراسات الطبية ترتبط قلة النوم بـ:

خفض قدرة الجسم
على التعافي عند المرض



وفقاً للدراسات الطبية ترتبط قلة النوم بـ:

زيادة فرصة

الإصابة بالأمراض المزمنة مثل:
السمنة، السكري، أمراض القلب والشرايين



وفقاً للدراسات الطبية ترتبط قلة النوم بـ:

زيادة فرص التعرض
للإصابة بأمراض الشيخوخة



وفقاً للدراسات الطبية ترتبط قلة النوم بـ:

التوتر العصبي والقلق



توصيات منظمة الصحة العالمية لساعات النوم

وفقاً للفئات العمرية

الأطفال: أكثر من 10 ساعات يومياً



المراهقين: 9-10 ساعات يومياً



البالغين: 7-8 ساعات يومياً



شروط أن يقترن بساعات الليل وليس النوم خلال فترة النهار

” قلة النوم له تأثير على قدرة الطالب في الفهم والتركيز خلال اليوم الدراسي، وبالتالي يؤثر على تحصيله العلمي ودرجاته وكذلك الحال بالنسبة لمستوى انتاجية الموظفين “





المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj



@SHARJAH_HEALTH



أصدقاء السكري
Friends For Diabetes



الحمى في المفاصل
الحركة في الحياة
أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS



الصحة الجيدة
Healthy Kidneys
أصدقاء مرضى الكلى
Friends Of Kidney Patients



أصدقاء الرضاعة الطبيعية
Breastfeeding Friends



أصدقاء مرضى السرطان
Friends Of Cancer Patients
نحن معكم
We're With You

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695