

مختصان: نوم رواد الفضاء يتأثر بعدة عوامل منها الجاذبية والعزلة والحرارة

أوضح مختصان في طب النوم بمركز طب وبحوث النوم بمستشفى جامعة الملك عبد العزيز بجدة وهما استشارية طب الأطفال والأمراض الصدرية للأطفال وطب النوم الدكتورة رنيا الشمراني، والباحث في طب النوم الدكتور مراد يسوي أن الدلائل الطبية أثبتت باستمرار أن النوم المتقطع مشكلة شائعة جدًا ومهمة بين رواد الفضاء، إذ لوحظ تأثر مدة نوم رواد الفضاء ونوعية نومهم سلبًا بعدة عوامل مشتركة بما في ذلك الجاذبية والعزلة والاستمرار في التركيز العالي المستمر ودرجات الحرارة المحيطة غير المريحة، بجانب مستويات الضوضاء المرتفعة، وأكياس النوم غير المريحة.

وتابعاً: عدة دراسات وجدت أن عدد الساعات لدى رواد الفضاء أقل من الطبيعي بساعة أو ساعتين، ووجد متوسط عدد ساعات النوم لديهم يومياً يقدر بـ 6 ساعات (الطبيعي 8 ساعات)، إضافة إلى أن هناك دراسات أخرى وجدت أن جودة النوم لديهم ضعيفة.

ولفتا إلى أنه يُطلب من رواد الفضاء الحفاظ على الأداء السلوكي وتحمل الضغوط على الرغم من التعرض المزمّن للضغوط والتحديات خلال الرحلات الفضائية، ولذلك أجريت دراسة نشرت في بداية العام الحالي تمت فيها مراقبة رواد الفضاء قبل (6 أشهر) وأثناء وبعد (لمدة 6 أشهر)، وبعد الانتهاء من الرحلة لوحظ أن رواد الفضاء الأقل نوماً قد تأثرت سلوكياتهم، وأن فترات النوم أقل من 6 ساعات ارتبطت بانخفاض كبير في سرعة الاستجابة الحركية، وزيادة التوتر، كما ارتبطت فترات النوم أقل من 5 ساعات مع حالات سلوكية جسدية سلبية، في حين كان لفترات النوم الأطول أثراً مفيداً على الوظائف السلوكية لدى رواد الفضاء.

وقالا إنه يمكن لمشكلات النوم أن تضعف أداء العمل وصحة أفراد الطاقم، ما قد يؤثر في النهاية على سلامة مهمات الطيران وأفراد طاقم الرحلة، وأدرجت وكالة ناسا الحرمان من النوم وتغيرات الساعة البيولوجية كعوامل خطر أثناء الرحلات طويلة المدى.

وأكدوا في ختام حديثهما أن النوم يعرف على أنه حالة حيوية طبيعية يكون فيه الإنسان في مرحلة استرخاء وتقل فيه حركاته الإرادية والشعور بما حوله، والنوم الجيد مهم جداً للحفاظ على الصحة البدنية والعقلية والإدراك وأداء العمل لعامة الناس، ويتضمن النوم الصحي عمومًا مدة نوم كافية ونوعية نوم جيدة.