**Йокы туймау нәрсәгә китерә?**

**Йокы туймаган кешенең күз тирәләре шешенгән булуына игътибар иткәнегез бардыр. Мондый күренеш еш кабатланса, күрү нервлары шешү еш булса, күзләр белән проблема чыгуын көт тә тор!**

Чөнки йокы туймау баш эчендәге кан тамырлары басымы артуына китерә. Бу, үз чиратында, нервларга зыян сала. Кайчагында күз күреме яхшылансын өчен кирәк кадәр йоклау да җитә.

**Хроник арыганлык синдромы**  
Үзен һәрдаим арыган итеп тойган кешедә хәлсезлектән тыш, мускуллар авыртуы, вакыт һәм тирәлектә ялгышуы да күзәтелергә мөмкин. Йокысы туймаган кеше көн дәвамында үзен начар хис итә һәм мәгълүматны кабул итми, үзләштерә дә алмый.

Моннан тыш йокы туймау һәм матдәләр алмашы бозылу гормональ үзгәрешләр китереп чыгарырга мөмкин. Бу тазаруга китерүе ихтимал. Тырнаклар сыну, бетчәләр чыгу, чәч коелуга да күп калмый. Гомумән, төнге йокы вакытын кыскарту иртә картаюга китерә.

Йокы мелатонин гормоны белән җайлаша. Аны эшләп чыгаруның иң югары ноктасы төнге сәгать 2гә туры килә. Әгәр дә бу вакытта даими рәвештә аяк өсте буласыз икән, мелатонин җитми башлый һәм нәтиҗә буларак организм вакытыннан алда картая.

**Тышкы кыяфәт үзгәрү**  
Гормональ үзгәрешләр аркасында коллаген һәм эластин барлыкка килү бозыла. Алар тиренең каркасын тәшкил итә һәм җыерчыклар барлыкка китерми, тиренең шомалыгын тәэмин итә. Тиешенчә йокламаган кеше йокы туйдыра торган яшьтәшләреннән 5-10 яшькә олырак күренәчәк. Кызарган күз, бит алмаларының кызарып тормавы, күз төбендәге шәмәхә түгәрәкләр, битнең артык шешенүе дә кешенең тиешенчә йокламавын күрсәтә торган билгеләр.

Даими рәвештә йокысы туймаган ир-атларның сөякләре йомшара башлый һәм сынарга да мөмкин. Бу ир-ат организмында тестостерон гормоны кимүгә бәйле. Әлеге гормон, күпләр белүенчә, импотенциягә генә түгел, ә сөякләрнең ныклыгына да йогынты ясый.

**Тазармас өчен йокла!**  
Майо клиникасы галимнәре тикшеренү үткәргән һәм йокы җитмәү корсак тирәсендә май җыелуга китерүен ачыклаган.  
Медицина фәннәре докторы Найма Ковасин сүзләренчә, йокы туймау аркасында корсакта май 9 процентка артырга мөмкин. Ә абдоминаль-висцераль май 11 процентка арта икән. Висцераль май тире астында гына түгел, ә корсакның эчендә, органнар тирәсендә туплануы белән куркынычрак та әле. Табиблар моны йөрәк һәм матдәләр алмашында булган потология белән дә бәйли.

Тикшеренүләр барышында ачыкланганча, йокы туймау һәрвакытта да кешенең физиологик проблемаларына бәйле түгел булып чыккан. Күп очракта кешенең үзен-үзе тотышы да моңа сәбәп була ала. Мисал өчен, социаль челтәрләрдә утыру сәбәпле күпләр соңрак йокларга ята. Сменалы эшләүчеләр дә көн саен бер вакытта йокларга ятмаска мөмкин. Йокларга соңрак яткан кеше күбрәк ашый да.

Экспериментта сәламәт, артык авырлыгы булмаган 12 кеше катнашкан. Аларны ике төркемгә бүлгәннәр. Бер төркем нормаль вакыт йоклаган. Икенчесе өчен йокы вакытын чикләгәннәр. Һәр төркем дә ризыкны күпме теләсә, шуның кадәр куллана алган. Шулай ук аларның күпме энергия кулланулары, авырлыклары, май катламының ничек тарлуы һәм башка үзенчәлекләре күзәтелеп барылган. Беренче дүрт көндә тикшеренүләрдә катнашканнар 9ар сәгать йоклаган. Алдагы ике атнада йокысы чикләнгән төркемгә 4әр сәгать кенә, икенче төркемгә 9 сәгать йокларга рөхсәт ителгән. Соңгы өч көндә ике төркем дә 9ар сәгать йоклаган. Йокыны чикләгән көннәрне дүртәр сәгать кенә йоклаучылар көнгә 300 калориягә артыграк кулланган.

“Висцераль майның туплануын компьютер томографиясе ярдәмендә генә ачыклап булды. Чөнки авырлыклары бик азга гына арткан иде”, – ди тикшеренүчеләр.   
Шуңа да галимнәр туклануга бик зур игътибар итәргә куша. Бигрәк тә һөнәрләренә бәйле рәвештә вакытында йокларга ята алмаучылар сәламәт туклану рәвеше алып барырга тиеш, дигән фикердә алар