দিনে অতিরিক্ত ঘুমের কারণ কী? সতর্ক হোন, হতে পারে মাইল্ড কগনিটিভ ইমপেয়ারমেন্ট

written by Chandradip News24 | November 16, 2024

আজকাল অনেকেই দিনের বেলা অতিরিক্ত ঘুমিয়ে থাকে, বিশেষ করে যারা রাতে ভালোভাবে ঘুমাতে পারে না। তবে দিনের বেলায় অতিরিক্ত ঘুমানো বা ঝিমুনির অনুভূতি কোনো সাধারণ সমস্যা নাও হতে পারে, বরং এটি ‘স্লিপিং ডিজঅর্ডার’ বা ঘুমের ব্যাধির কারণে ঘটতে পারে। সাম্প্রতিক একটি গবেষণায় ঘুমের সমস্যা নিয়ে গুরুতর সতর্কতা প্রকাশ করা হয়েছে, যা স্মৃতিনাশের পূর্ব লক্ষণ হতে পারে।

গবেষণার তথ্য অনুযায়ী, ৬০-৭৫ বছর বয়সী ৪৪৫ জনের ওপর ৩ বছর ধরে একটি গবেষণা চালানো হয়। এই গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে যাদের রাতে ঘুমের সমস্যা ছিল, তারা দিনে প্রচণ্ড ক্লান্তি অনুভব করতেন এবং কোনো কাজই সঠিকভাবে করতে পারতেন না। বিশেষজ্ঞরা জানিয়েছেন, এই ধরনের লক্ষণ যদি দীর্ঘদিন ধরে চলতে থাকে, তবে তা স্মৃতিনাশ বা ডিমেনশিয়ার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।

গবেষণার ফলাফল অনুযায়ী, রাতে ঘুম না হওয়া, অতিরিক্ত ঘুমানোর প্রবণতা, এবং মাঝরাতে ঘুম ভেঙে যাওয়া এসব সমস্যা মাইল্ড কগনিটিভ ইমপেয়ারমেন্ট (এমসিআর) বা মস্তিষ্কের সক্ষমতা হ্রাসের প্রথম

লক্ষণ হতে পারে। এমসিআর হলো এমন একটি মানসিক অবস্থা, যেখানে রোগী সদ্য ঘটে যাওয়া বিষয়গুলোও ভুলে যেতে শুরু করে এবং এর পরবর্তী পর্যায়ে স্মৃতিনাশের সমস্যা দেখা দেয়।

বিশেষজ্ঞরা সতর্ক করেছেন যে, যদি এমন লক্ষণগুলো দীর্ঘকাল ধরে চলতে থাকে, তবে এটি মস্তিষ্কের কার্যকারিতায় সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে এবং স্মৃতিনাশ বা ডিমেনশিয়ার দিকে এগিয়ে যেতে পারে।

মো: আল-আমিন
স্টাফ করেসপন্ডেন্ট, চন্দ্রদ্বীপ নিউজ ২৪ ডট কম