لكل منا ساعة بيولوجية في جسمه.. فماذا تعرف عنها؟

يؤكد الخبراء اليوم أن سائر أجهزة الجسم المتحكمة في وظائفه الحيوية تخضع كل منها لساعة بيولوجية خاصة بها على مدى فسحة زمنية مقدارها 24 ساعة ، ويمكننا تعريفها بأنها دورة تمتد 24 ساعة [المزيد]

يؤكد الخبراء اليوم أن سائر أجهزة الجسم المتحكمة في وظائفه الحيوية تخضع كل منها لساعة بيولوجية خاصة بها على مدى فسحة زمنية مقدارها 24 ساعة ، ويمكننا تعريفها بأنها دورة تمتد 24 ساعة وتتحكم هذه الدورة في :

- 1- متى نشعر بالتعب أو النشاط .
- 2- متى تعمل جينات معينة بالجسم ومتى تتوقف .

فعلى سبيل المثال الساعة البيولوجية للطيور تنبهاها بشكل هادئ إلى أنه من الأفضل لها أن تستيقظ من نومها لتحصيل قوت يومها لتحصيل قوت يومها ولا يختلف البشر عن الحيوانات حين يتعلق الأمر بالساعة البيولوجية . إن هذا يعني إن بوسع الإنسان توقيت سلوكه طوال النهار بحيث يتأكد من أن كل عضو فيه يعطي خبير ما عنده في الساعة المعينة للقيام بوظيفته التي ننتظرها منه وعلى هذا الأساس فإن فترة الصباح هي أفضل الأوقات للعمل وذلك لأن ذاكرتنا القصيرة المدى (التي تحفظ وتمحو المعلومات العفوية الآنية بدون ضرر) ومحاكمتنا المنطقية للأمور وقوة تركيزنا تبلغ مداها خلال هذه الفترة وإن أصلح الأوقات للرياضة الروحية يكون عصرا وهو الوقت الذي تكون فيه الأعضاء أكثر ليونة ومرونة ، فعند العصر تبلغ درجة حرارة الجسم (الطبيعية) ذروتها ويفسر الخبراء هذه الظاهرة بأنها استعداد غريزي من الجسم لممارسة الرياضة أما في المساء تكون الجملة الهضمية وأولها الكبد في أفضل حالاتها ، وما يتعلق بحساسية الجلد والرغبة الجنسية فيبلغ ذروتها عند الساعة التاسعة والنصف ليلا . لم يتوصل الخبراء بعد لمعرفة الأسباب التي تجعل أجهزة معينة في الجسم تؤدي وظائفها في أوقات معينة ، ولكن بوجه عام فإن ما يسعى إليه الباحثون هو ارتباط إيقاعات الجسم البشري بعاملين خارجيين وهما ضوء النهار ودرجة الحرارة فنحن نعيش على كوكب يدور حول نفسه كل 24 ساعة وخلال هذه المدة تحدث تبدلات هائلة على درجات الحرارة وقوة الضوء ، ومن الحكمة أن الجسم البشري قادر أن يتكيف مع التغيرات الطارئة عليه فمثلا :

برودة حرارة الجسم بعد النوم بوضع ساعات (ويرى بعض الباحثين إن تدثر الإنسان بالبطانيات الكهربائية وزجاجات الماء الدافئة يمكن أن تؤدي إلى منع الإحساس بالنعاس) مما يؤدي إلي رفع وتيرة منظومات القلب والدم ودرجة الحرارة عند الفجر ، لذلك فإن هذه الساعات القليلة المبكرة ما تزال أخطر الفترات على حياة الإنسان فأكثر النوبات القلبية مثلا تحدث في الساعات الأولى بعد الاستيقاظ من النوم .

الساعة البيولوجية لدى الافراد

الساعة	الفعل
1- 2 صباحا	إفراز البول في أضعف حالاته
3 - 4 صباحا	أقوى قدرة على التثبث بالحياة
5 - 6 صباحا	هرمونات النمو تصل إلى ذروتها
7 - 8 صباحا	صداع الشقيقة أكثر حدوثا والضربات الدماغية أكثر توقعا للمرض ازدياد عدد نطف الرجال وقدرة على الحمل
9 - 10 صباحا	ذروة النوبات القلبية وقوة المحاكمة المنطقية الذاكرة بخصوص الأشياء العابرة القصيرة المدى في أفضل حالاتها
11 - 12 ظهرا	أفضل أوقات التركيز
1 - 2 بعد الظهر	ذروة إنتاج البول
3- 4 بعد الظهر	وظيفة الرنتين في أفضل حالاتها ومن هنا فإن أكثر ما يثير حماس اختصاصي الرنة والتنفس هو إمكانية إعطاء الأدوية الخاصة بالأمراض الرئوية بحيث تتمكن هذه الأدوية من الوصول إلى الأنسجة التنفسية في أكثر أوقاتها فاعلية فادوية الربو ممكن أن تكون أكثر فاعلية عند العصر
5 - 6 مساء	اللياقة البدنية أفضل ما تكون وقوة العضلات تبلغ ذروتها
7- 8 مساء	وظيفة الكبد أحسن حالاتها وألم الأسنان يبلغ ذروته وظيفة الجهاز الهضمي في أحسن حالاته
9 - 10 مساء	تزداد الهبات الحرارية المرافقة لسن اليأس الرغبة الجنسية في أقوى حال وازدياد حساسية الجلد
11 - 12 منتصف الليل	حساسية الجسم أقوى ما يكون اباضة المرأة تكون أكثر احتمالا

فجميع هذه الأوقات تثير اهتمام الباحثين والأطباء حول أنسب الأوقات لتناول الأدوية وهو أمر تتجلى أهميته على نحو خاص بشأن أدوية مكافحة السرطان فمثلا هذه الأدوية ذات قوة كبيرة والمراد بها أن تفعل فعلها وتؤثر عندما تكون الخلايا السرطانية آخذة بالانتشار والتكاثر ، لكن المشكلة إن هذه الأدوية تضرب أو تصيب خلايا سليمة إلى جانب الخلايا المريضة كما هو الحال بالشعر وأعضاء البطن الأمر الذي يؤدي إلى تساقط الشعر والإقياء لمتعاطي هذه الأدوية ، فإذا تمكن الخبراء من إيجاد طريقة لتوقيت إعطاء مثل هذه الأدوية فإنهم يصبحون قادرين على تسديدها إلى الورم أثناء انقسام الخلايا السرطانية وفي غير أوقات تكاثر خلايا الشعر والمعدة .