

نخيل نيوز

أخطر مما تتخيل.. دراسة تحذر من "النوم الفوضوي"

www.palms-news.com

نخيل نيوز - متابعة

كشفت دراسة حديثة أن النوم غير المنتظم يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، حتى وإن حصل الفرد على عدد ساعات النوم الموصى بها يوميا.

ووفق الدراسة، التي نشرت في " Journal of Epidemiology & Community Health" ونقلها موقع "هيلث لاين"، فإن الأشخاص الذين ينتمون لفئة "النوم غير المنتظم" زادت لديهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة 26 في المئة مقارنة بالفئة المنتظمة.

وشملت الدراسة أكثر من 72 ألف مشارك تتراوح أعمارهم بين 40 و79 عاما، وجميعهم لم يكن لديهم تاريخ مرضي سابق مع أمراض القلب.

وما يجعل هذه الدراسة مميزة أنها لم تعتمد على بيانات النوم المُبلغ عنها ذاتيا، بل استخدم المشاركون أجهزة تتبع للنشاط على مدار أسبوع، ما أعطى الباحثين نظرة دقيقة حول نمط النوم اليومي لكل فرد.

وقال الدكتور جان فيليب شابو من معهد البحوث بمستشفى أطفال أونتاريو الشرقي، إن النوم الكافي لا يعوض تأثير النوم الفوضوي.

وأضاف: "حتى لو التزمت بعدد الساعات الموصى به، فإن عدم الانتظام في وقت النوم والاستيقاظ يظل عاملا خطيرا على صحة القلب".

لكن في المقابل، فإن الالتزام بجدول نوم منتظم كان له تأثير وقائي، حيث إن الأشخاص الملتزمين انخفض لديهم خطر الإصابة بمشاكل القلب بنسبة 18 في المئة.

ويحذر الخبراء من النوم غير المنتظم على اعتبار أنه يؤدي إلى اضطراب في الساعة البيولوجية للجسم. هذه الساعة تُنظم كل شيء من التمثيل الغذائي إلى ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

وفي دراسة سابقة نُشرت عام 2023، تبيّن أن الأشخاص الذين يملكون نمط نوم منتظم ينخفض لديهم خطر الوفاة لأي سبب بنسبة تصل إلى 48 في المئة

1/1