



نخيل نيوز - متابعة

حذرت دراسة علمية من أن الشعور بالنعاس أثناء النهار قد يكون إنذارا مبكرا لاحتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، لا سيما إذا كان الشخص لا يعاني من مشكلات في النوم ليلا.

ووجد فريق طبي من عدة جهات بحثية، من بينها جامعة ولاية بنسلفانيا الأميركية وكلية الطب بجامعة أثينا اليونانية، أن البالغين الذين يشكون من الرغبة في النوم أثناء النهار يعانون على الأرجح من ارتفاع ضغط الدم أو أنهم في طريقهم للإصابة بالمرض.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد تحليل بيانات طبية تخص أكثر من 1700 شخص بالغ يشكون من النعاس أثناء النهار، وخضعوا لاختبارات تناولت طبيعة نومهم خلال ساعات الليل.

وبحسب النتائج، تبين أن الأشخاص الذين يشكون من النعاس أثناء النهار تزداد احتمالات إصابتهم بارتفاع ضغط الدم بنسبة 52 بالمئة، كما ترتفع احتمالات إصابتهم بالمرض في المستقبل بنسبة 74 بالمئة.

وتتزايد مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يستغرقون 30 دقيقة أو أكثر قبل أن يغلبهم النوم ليلا، إذ ترتفع احتمالات أن يكونوا مصابين بالفعل بارتفاع ضغط الدم بأكثر من الضعف، كما ترتفع احتمالات إصابتهم بالمرض في المستقبل إلى ثلاثة أمثال.

وفي تصريحات لموقع "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية، قال أعضاء فريق الدراسة إن هذه النتائج تؤكد ضرورة أن يلتفت الأطباء إلى أكثر من مجرد اضطرابات النوم المعتادة، مثل مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم، عند تقييم حالات المرضى الذين يشكون من النعاس بشكل غير معتاد خلال ساعات النهار.