

قلة النوم لدى المراهقين تؤدي إلى مشاكل القلب لاحقاً

12 مارس، 2025



حذر موقع "أبونيت.دي" الألماني من خطورة قلة النوم على صحة القلب لدى الشباب، وذلك وفقاً لدراسة حديثة توصلت إلى أن قلة النوم وعدم انتظامه في مرحلة الشباب لهما تأثير سلبي على صحة القلب في وقت لاحق من الحياة.

وأوضح الموقع، الذي يعد البوابة الرسمية للسيادة الألمانية، أن نتائج الدراسة أظهرت أن تغير معدل نبضات القلب كان أقل خلال العطلات، عندما ذهب المراهقون إلى الفراش في وقت متأخر وناموا لفترة أطول في الصباح.

ويشير تغير معدل نبضات القلب المنخفض إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وكان هذا هو الحال أيضاً أثناء وقت الدراسة، عندما كان المراهقون ينامون بشكل غير منتظم، وحتى التأخير لمدة ساعة واحدة فقط كان له تأثير سلبي على القيمة.

وخلال فترة البلوغ تتغير الساعة الداخلية ويميل المراهقون إلى البقاء مستيقظين في الليل والاستيقاظ في وقت متأخر. وتصبح هذه مشكلة عندما لا يتوافق إيقاع المراهق مع أوقات المدرسة؛ حيث

يتناقض الجدول الزمني النموذجي للعديد من المراهقين مع نموهم الطبيعي.

لتجنب مشاكل القلب، ينبغي للمراهقين الالتزام بمدة النوم الموصى بها، والتي تتراوح بين 8 و10 ساعات

جدير بالذكر أن تغير معدل نبضات القلب يعد مؤشرا هاما لوظيفة القلب والأوعية الدموية؛ حيث يستجيب القلب السليم لاحتياجات الجسم عن طريق النبض بشكل أسرع أثناء ممارسة الرياضة أو الإجهاد وبشكل أبطأ أثناء الراحة. وإن تغير معدل نبضات القلب المرتفع يعد علامة على أن القلب قادر على التكيف بشكل جيد، في حين أن تغير معدل نبضات القلب المنخفض غالبا ما يسبق أمراض القلب.

ولتجنب مشاكل القلب، ينبغي للمراهقين الالتزام بمدة النوم الموصى بها، والتي تتراوح بين 8 و10 ساعات.

وأظهرت الدراسة الطبية الحديثة أن المراهقين الذين ينامون أقل من 7.7 ساعات يوميا أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

وحسب موقع "ميديكال إكسبريس" العلمي، كشفت الدراسة التي أجراها مركز النوم السلوكي بكلية الطب في جامعة ولاية بنسلفانيا الأميركية أن المراهقين الذين يعانون من الأرق المزمن وقلة النوم معًا يكونون أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم الانقباضي، الذي يتجاوز 140 ملم زئبقي، بمعدل يصل إلى خمسة أضعاف.

وحذّر الباحثون الذين قدّموا نتائج دراستهم خلال اجتماع لجمعية القلب الأميركية الأسبوع الماضي، من أن ارتفاع ضغط الدم في سن المراهقة قد يؤدي إلى مشكلات صحية مزمنة في القلب تستمر مدى الحياة.

وأكد الباحث الرئيسي في الدراسة، الدكتور جوليو فرنانديز ميندوزا، مدير مركز النوم السلوكي بجامعة ولاية بنسلفانيا، على أهمية النوم لصحة القلب، مشيرًا إلى الحاجة لإجراء دراسات أوسع على المراهقين لفهم العلاقة بشكل أعمق.