

ليست مجرد إرهاق .. قلة النوم ترفع ضغط الدم وتزيد مخاطر القلب والسكتات الدماغية

22 سبتمبر، 2025



يحذر خبراء الصحة من أن قلة النوم تؤثر بشكل مباشر على ضغط الدم، إذ يؤدي اضطراب الساعة البيولوجية وزيادة إفراز هرمونات التوتر إلى تضيق الأوعية الدموية وارتفاع الضغط، ما يضاعف خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وأوضح الأطباء أن النوم ليس مجرد راحة، بل عملية حيوية لإعادة التوازن الداخلي تشمل إزالة السموم وإصلاح الأنسجة وتعزيز الجهاز المناعي.

وخلال النوم ينخفض ضغط الدم تدريجيًا في ما يعرف بـ"الهبوط الليلي"، وهي آلية ضرورية لحماية القلب، لكن عند نقص النوم يتعطل هذا الانخفاض، ما يزيد العبء على الجهاز القلبي الوعائي.

وبحسب دراسة نُشرت عام 2023 وشملت أكثر من 66 ألف مشارك، فإن من ينامون أقل من ست ساعات يوميًا معرضون لارتفاع ضغط الدم بنسبة 10 بالمئة، بينما ترتفع النسبة إلى 28 بالمئة لدى المصابين بالأرق أو

صعوبات النوم المزمنة.

وتُظهر الأبحاث أن اضطرابات النوم مثل توقف التنفس أثناء النوم ومتلازمة تملل الساقين تؤدي إلى نشاط متكرر للجهاز العصبي وارتفاع مستمر في الضغط.

ويؤكد الخبراء أن تحسين عادات النوم يمثل وسيلة بسيطة وفعالة للوقاية، تبدأ بالالتزام بمواعيد ثابتة للنوم والاستيقاظ وتجنب المنبهات قبل ساعات النوم، إضافة إلى خلق بيئة مناسبة للنوم الهادئ.