

دراسة: النوم بعد الساعة 11 مساءً يرفع خطر النوبات القلبية بنسبة 60%

10 نوفمبر، 2025



كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين ينامون بعد الساعة 11 مساءً خلال أيام الأسبوع يزداد خطر تعرضهم لنوبات قلبية بنسبة تصل إلى 60% مقارنة بمن ينامون في أوقات مبكرة.

ووفقاً للدراسة التي نُشرت في مجلة "فرونتيرز"، فإن السهر المتكرر ليس مجرد فقدان للساعات، بل يؤثر بشكل كبير على الساعة البيولوجية، ورفع ضغط الدم، وتقلل من التوازن الهرموني، مما يزيد من خطر أمراض القلب والأوعية الدموية.

أهمية تنظيم النوم لصحة القلب

يحذر الأطباء من أن قلة النوم المنتظمة لا تعكس فقط على ضعف القلب، بل تُعد مؤشراً على الحالة الصحية العامة للفرد. ويوصى بالحصول على ما بين 8 إلى 9 ساعات من النوم يوميًا للبالغين، للحفاظ على توازن ضغط الدم، والتمثيل الغذائي، ووظائف القلب. ومع ذلك، فإن الإيقاع السريع للحياة يجبر الكثيرين على تجاهل هذه النصائح، ما يؤدي إلى انتشار اضطرابات النوم المزمنة.

كيف يؤثر النوم المتأخر على القلب؟

يؤدي النوم المتأخر إلى اضطراب الإيقاع اليومي للجسم (الساعة البيولوجية)، ما يُرفع من ضغط الدم المستمر، ويُخلل التوازن الهرموني، ويزيد من مستويات الالتهاب في الجسم. وتُظهر الدراسة أن أولئك الذين ينامون بعد منتصف الليل خلال أيام العمل هم أكثر عرضة لاحتشاء عضلة القلب، حتى لو كان النوم في وقت مبكر في عطلات نهاية الأسبوع لا يُعيد التوازن.

خطوات عملية لتحسين روتين النوم

للتقليل من خطر النوبات القلبية المرتبطة بالنوم المتأخر، ينصح الخبراء باتباع هذه الإرشادات:

- الالتزام بجدول نوم منتظم طوال الأسبوع.

- تجنب الكافيين والوجبات الثقيلة قبل النوم.

- التعرض لأشعة الشمس في الصباح.

- تقليل استخدام الشاشات قبل النوم.

- ممارسة أنشطة الاسترخاء مثل القراءة أو التأمل.

- الحفاظ على غرفة نوم مظلمة وهادئة وذات درجة حرارة معتدلة.

- استشارة الطبيب في حالة استمرار مشاكل النوم.

تؤكد الدراسة أن توقيت النوم لا يقل أهمية عن كميته، وأن تنظيم النوم يُعد جزءاً أساسياً من نمط الحياة الصحي للوقاية من الأمراض القلبية.