

نمط النوم غير المنتظم يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية

22 نوفمبر، 2024



حذر العلماء من أن النوم في أوقات مختلفة كل ليلة قد يعرضك لخطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية القاتلة. وقالوا إن نمط النوم غير المنتظم لبضع ساعات فقط يزيد من فرص الإصابة بهذه الظروف الصحية. وتتبع الدراسة أنماط النوم ضد النوبات القلبية ومعدل السكتة الدماغية لألفي شخص بالغ في الولايات المتحدة لمدة ثلاث سنوات. ووجدت أن خطر الإصابة بنوبة قلبية ارتفع بنسبة 140% لأولئك الذين يعانون من أنماط نوم غير منتظمة تزيد عن ساعتين فقط في غضون أسبوع. ووجدوا أيضا أن احتمال الإصابة بسكتة دماغية زاد بنسبة 120% لدى أولئك الذين يعانون من أنماط نوم غير منتظمة لأكثر من ساعتين فقط في غضون أسبوع.

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، كيلسي فول، من المركز الطبي بجامعة فاندربيلت في ناشفيل بولاية تينيسي، إنه يجب على الناس تحسين نومهم للاعتناء بصحة قلوبهم. وأضافت: "الحفاظ على جداول نوم منتظمة وتقليل التباين في النوم هو سلوك نمط حياة قابل للتعديل بسهولة لا يمكن أن يساعد فقط في تحسين النوم، بل يساعد أيضا في

تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى كبار السن". ويشار إلى أن أمراض القلب والأوعية الدموية هو مصطلح شامل لوصف للحالات التي تصيب القلب أو الأوعية الدموية وهي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في جميع أنحاء العالم. وتحدث حالات النوبات القلبية عندما يتم منع وصول الدم إلى القلب بسبب تراكم الكوليسترول، والسكتات الدماغية، عندما يحدث ذلك مع وصول الدم إلى الدماغ.

ويؤدي ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والتدخين والسكري وزيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة بشكل كاف إلى زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. نُشرت الدراسة كاملة في مجلة Journal of the American Heart Association.