

تأثير عدم انتظام مواعيد النوم على الصحة

3 ديسمبر، 2024



تشير الدراسات إلى أن تنظيم مواعيد النوم يلعب دورًا حاسمًا في الوقاية من الأمراض، وقد يكون أكثر أهمية من مجرد الحصول على قسط كافٍ من النوم. كشفت دراسة حديثة أن الأشخاص الذين يفتقرون إلى انتظام في أوقات نومهم يواجهون خطرًا أكبر للإصابة بأمراض خطيرة مثل السكتة الدماغية، قصور القلب، والنوبات القلبية، حتى لو كانوا ينامون عدد الساعات الموصى بها.

تفاصيل الدراسة

عدد المشاركين: شملت الدراسة 72,269 شخصًا تتراوح أعمارهم بين 40 و79 عامًا، ولم يكن لديهم تاريخ مرضي للأزمات القلبية أو السكتات الدماغية.

طريقة القياس: ارتدى المشاركون أجهزة لتتبع نشاط النوم لمدة أسبوع، واحتُسب مؤشر انتظام النوم (SRI) الذي يقيس التباين اليومي في وقت النوم والاستيقاظ ومدة النوم.

تقسيم المشاركين: تم تصنيف المشاركين إلى ثلاث مجموعات: نوم غير منتظم (درجة أقل من 71.6)

نوم غير منتظم إلى حد ما (71.6-87.3)

نوم منتظم (أعلى من 87.3)

النتائج

خلال متابعة استمرت ثماني سنوات، كان الأشخاص ذوو النوم غير المنتظم أكثر عرضة بنسبة 26% للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنةً بأصحاب أنماط النوم المنتظمة.

حتى بعد الأخذ بعين الاعتبار العوامل المؤثرة مثل القهوة ومستويات النشاط البدني، ظل الخطر مرتفعاً.

أظهر المشاركون الذين ينامون بشكل منتظم التزاماً أكبر بعدد الساعات الموصى به للنوم (7-9 ساعات يوميًا للبالغين).

التفسيرات العلمية

النوم غير المنتظم قد يؤدي إلى زيادة مستويات بروتين CRP المرتبط بالالتهابات، وهو عامل خطر لأمراض القلب.

اضطراب النوم يؤثر على الهرمونات المنظمة للشهية، مما يزيد من الرغبة في تناول الأطعمة السكرية، وبالتالي يعزز احتمالات زيادة الوزن.

التوصيات

أشار الباحثون إلى أهمية التركيز على انتظام النوم وليس فقط مدته لتحسين صحة القلب. كما أوصوا بإجراء المزيد من الدراسات لفهم العلاقة بين النوم وصحة القلب بشكل أعمق.