

## دراسة طبية: النوم غير المنتظم يسبب نوبة قلبية أو سكتة دماغية



أفادت دراسة طبية حديثة بأن: "الأشخاص الذين يعانون من نمط نوم غير منتظم، قد يكونون أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية".

وقالت الدراسة التي نشرت في دورية Health Community & Epidemiology of Journal، إن: "الأشخاص الذين ينامون ويستيقظون في أوقات متباينة بشكل كبير يوميا، لديهم خطر متزايد بنسبة 26 بالمئة للإصابة بحالة طبية قلبية مميتة محتملة".

ووجد الباحثون أن: "هذا الخطر المرتفع يحدث بغض النظر عما إذا كان هؤلاء الأشخاص يحصلون على مدة النوم الموصى بها (سبع إلى تسع ساعات) كل ليلة".

وخلص فريق الباحثين، بقيادة جان فيليب شابو، كبير العلماء في معهد أبحاث مستشفى الأطفال بشرق أونتاريو في كندا، إلى أن: "انتظام النوم قد يكون أكثر أهمية من مدة النوم الكافية من حيث خطر الإصابة بأمراض القلب الوعائية".

وخلال الدراسة، قام الباحثون بتحليل بيانات أكثر من "72000" شخص، ارتدوا أجهزة تتبع النشاط لمدة سبعة أيام لتسجيل أنماط نومهم.

وبناء على هذه البيانات، قام الباحثون بحساب درجة انتظام نومهم، حسبما نقلت وكالة "يو بي آي" للأنباء.

وتوصل الباحثون إلى أن: "الأشخاص الذين يعانون من أنماط نوم شديدة التباين (ينامون ويستيقظون في أوقات مختلفة كل يوم) كانوا أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية، أو سكتة دماغية، أو الوفاة المرتبطة بمشكلات قلبية".

وأظهر التحليل أن: "نسبة أكبر من الأشخاص الذين ينامون بانتظام حصلوا على مدة النوم الموصى بها (61 بالمئة) مقارنة بـ 48 بالمئة من الأشخاص ذوي النوم غير المنتظم".

وافترض الباحثون أن أنماط النوم غير المنتظمة قد تؤثر سلباً على صحة القلب عن طريق تعطيل كيفية تنظيم الجسم لمستويات السكر في الدم، والكوليسترول، ومقاومة الالتهابات، ووظائف الجهاز المناعي.