

## دراسة: إتباع جدول نوم منتظم و صحي يقلل من خطر الوفاة المبكرة



كشف باحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد أن المشاركين في دراسة جديدة ممن حافظوا على جدول نوم منتظم وصحي كان خطر الوفاة المبكرة لديهم أقل بنسبة 40% مما لدى أولئك الذين لم يفعلوا ذلك.

وهذا يعني الحصول باستمرار على سبع إلى تسع ساعات نوم.

واستخدم فريق البحث بيانات من دراسة متعددة الأعراق لتصلب الشرايين (MESA)، وهي دراسة بحثية طبية برعاية المعاهد الوطنية للصحة (NIH) لتقييم "1750 مشاركاً" على مدى متابعة متوسطة مدتها سبع سنوات.

وتم تصنيف حوالي "1015 مشاركاً" على أنهم ينامون بانتظام، بينما اعتبر "744 مشاركاً" غير منتظم، وفقاً لـ Medscape، التي راجعت الدراسة. وخلال فترة المتابعة، توفي 176 شخصاً.

وتشير النتائج إلى فوائد توسيع نطاق المحادثة العامة حول الحصول على ليلة نوم جيدة وتوسيع هذا

الهدف للحصول على العديد من الليالي الجيدة من النوم، على التوالي، في أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع، وفقا لبحث بقيادة جون تشونغ.

وتم تقديم النتائج في الاجتماع العادي للجمعيات المهنية للنوم في إنديانا بوليس، ولاية إنديانا الأسبوع الماضي.

ولطالما ارتبطت قلة النوم بالمشاكل الصحية المزمنة مثل أمراض القلب وأمراض الكلى وارتفاع ضغط الدم والسكري والسكتة الدماغية والسمنة والاكتهاب.

وتوصي الأكاديمية الأمريكية لطب النوم بالذهاب للنوم في نفس الوقت كل ليلة والاستيقاظ في الوقت نفسه كل صباح، حتى في عطلات نهاية الأسبوع.