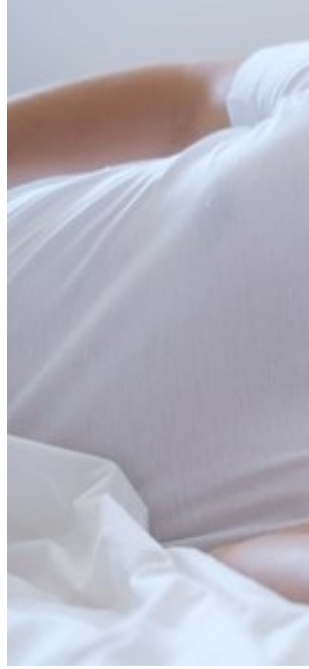


تحذير طبي: الشخير المتكرر خطر صامت على القلب



افادت دراسة علمية حديثة، بأن: "الشخير الليلي المتكرر قد يكون علامة تحذيرية مبكرة على مشكلات صحية خطيرة، من بينها ارتفاع ضغط الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بفشل القلب أو السكتة الدماغية".

ويعتبر ارتفاع ضغط الدم عامل خطر رئيسيا لأمراض القلب، والسكتة الدماغية، والفشل الكلوي، ما يجعل من رصد الشخير المنتظم خطوة وقائية مهمة.

وأظهرت الدراسة، التي تعد الأكبر من نوعها، والتي أجراها باحثون من جامعة فлиндرز الأسترالية، أن: "الرجال في منتصف العمر الذين يعانون من زيادة الوزن ويشخرون بانتظام أثناء النوم، هم الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، لا سيما إذا كان الشخير مصحوبا بانقطاع التنفس أثناء النوم".

واعتمدت الدراسة على مراقبة متعددة أثناء النوم الليلي في المنزل، وهو ما منح الباحثين بيانات أكثر دقة بشأن العلاقة بين الشخير وضغط الدم.

وقال الباحث الرئيسي في الدراسة، باستيان ليشات: "لأول مرة، نستطيع القول بشكل موضوعي إن هناك علاقة قوية بين الشخير المنتظم وارتفاع ضغط الدم. وجدنا أن نحو 15 بالمئة من المشاركين، معظمهم من الرجال الذين يعانون من السمنة، يشخرون لأكثر من 20 بالمئة من وقت نومهم، ما ارتبط بزيادة احتمالات إصابتهم بضغط دم مرتفع يصعب التحكم به".

وأكد ليشات أن: "هذه النتائج تسلط الضوء على ضرورة التعامل مع الشخير بوصفه عامل خطر صحي لا يقل أهمية عن غيره، ويجب إدراجه ضمن الرعاية الصحية المرتبطة بأمراض القلب وارتفاع الضغط".

وأشار مدير مركز أبحاث النوم في جامعة فليندرز والمشارك في الدراسة، البروفيسور داني إكيرت، إلى أن: "الخطر يتضاعف عندما يقترن الشخير بتوقف التنفس أثناء النوم، وهي حالة شائعة تؤدي إلى انقطاعات متكررة في التنفس خلال النوم".