

باحثون يحذرون من الإصابة بسكتات دماغية بسبب كثرة النوم



وجه باحثون إيرلنديون ، تحذيرات في دراسة جديدة من أن الحصول على الكثير من النوم يمكن أن يكون ضارا .

و حلل باحثون في جامعة "غالواي بإيرلندا"، بيانات من "5000" شخص، أصيب نصفهم بسكتة دماغية، وتبين أن الذين ناموا أكثر من "9" ساعات في الليلة مرشحون لخطر الإصابة "بسكتة دماغية" مقارنة بأولئك الذين ناموا 7 ساعات قياسية.

وأظهرت النتائج أيضا أن الأشخاص الذين ينامون أقل من "5" ساعات في الليلة كانوا أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية ب 3 مرات.

وتؤكد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها أن كل شخص يجب أن يحصل على "7" ساعات نوم كحد أدنى في الليلة .

وتقول الدكتورة "كريستين مكارثي"، عالمة النوم التي قادت البحث: "تشير نتائجنا إلى أن مشاكل النوم يجب أن تكون مجالاً للتركيز على الوقاية من السكتة الدماغية، ومع هذه النتائج، يمكن للأطباء إجراء محادثات مبكرة مع الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في النوم".