ليس قلة النوم بل عدم انتظامه… عامل خفي وراء ارتفاع ضغط الدم



في اكتشاف علمي لافت، توصل باحثون من معهد Research Scripps الأميركي إلى عامل غير متوقع قد يفسّر ارتفاع ضغط الدم الشرياني لدى بعض الأشخاص.

وأوضح الباحثون، أن "الدراسة استندت إلى بيانات من أجهزة اللياقة البدنية القابلة للارتداء، حيث أظهرت أن الأشخاص الذين يتغير وقت نومهم بمقدار ساعة واحدة فقط بين الليالي، كانوا أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي بأكثر من ضعفين، وارتفع لديهم خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 71%"، مؤكدين، أن "الأمر مرتبط بانتظام النوم، أي مواعيد النوم والاستيقاظ وليس بمدته.
وشملت الدراسة، "حوالي 400 شخص بالغ، جمعوا بياناتهم الرقمية وملأوا استبيانات صحية لمدة عامين في المتوسط، ما أتاح تحليل أنماط سلوكية طويلة الأمد لا تظهر في المراقبة القصيرة المدى".
وأشار القائمون على الدراسة إلى، أن "الأجهزة القابلة للارتداء يمكن أن تكون أداة فعّالة للكشف المبكر عن مخاطر القلب والأوعية الدموية، إلا أن العلاقة المكتشفة لا تثبت آلية السبب والنتيجة بعد، وتحتاج لمزيد من الدراسات لفهم تأثير النوم غير المنتظم على الصحة بشكل دقيق".