

دراسة علمية تكشف العلاقة بين قلة النوم و الإصابة بمرض غلوكوما



كشفت دراسة علمية جديدة أن الأشخاص، الذين يعانون من قلة النوم، أكثر عرضة للإصابة بالغلوكوما (المياه الزرقاء)، التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان البصر لاحقاً.

و وفقاً لصحيفة "ديلي ميل" البريطانية، فإنها أوضحت الدراسة أشارت إلى أن أولئك الذين يحصلون على قيلولة أثناء النهار تزيد احتمالية تعرضهم للإصابة بـ "الغلوكوما" في وقت لاحق من العمر بنسبة تصل إلى الخمس.

وأشار الخبراء إلى أن السبب وراء ذلك يرجع إلى التغيرات في ضغط العين التي يمكن أن تحدث عند الاستلقاء، حيث تكون هرمونات النوم خارجة عن السيطرة.

وحلل باحثون بيانات أكثر من 400 ألف مشارك تتراوح أعمارهم بين 40 و 69 عاماً في الفترة من 2006 إلى 2010، حيث قدم المشاركون تفاصيل عن سلوكيات نومهم.

وأظهرت النتائج أنه خلال فترة المراقبة، تم تشخيص 8690 حالة من المشاركين في الدراسة بـ "الجلوكوما"، وكانت أكثر الحالات شيوعًا بين الرجال الأكبر سنًا، والذين سبق لهم التدخين أو يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري.

واكتشف الباحثون أن النوم لأقل من سبع ساعات أو أكثر من تسع ساعات مرتبط بزيادة خطر الإصابة بـ "الجلوكوما" بنسبة 8%، كما وجدوا أيضًا أن الأرق يزيد من خطر الإصابة بها بنسبة 12%، وأن الشخير يزيد هذا الخطر بنسبة 4%، والنعاس المتكرر أثناء النهار بنسبة 20%.

وأوصت الدراسة بضرورة ضبط نمط النوم للأفراد المعرضين لخطر الإصابة بـ "الجلوكوما" وفحص العيون بين الأفراد، الذين يعانون من مشاكل النوم المزمنة للمساعدة في منع الإصابة بالمياه الزرقاء لاحقًا.