

الدورة الدموية في خطر... ما علاقتها بالنوم؟



أفادت دراسة جديدة، بأن "قلة النوم" تؤثر بشكل كبير على الدورة الدموية وتقصّر عمر القلب، مشيرة إلى وجود عوامل عدة بما في ذلك النوم المتقطع، ووقت النوم الكلي، والشخير، وغيرها من جوانب الراحة.

فقد حلل باحثون من جامعتي "سيدني في أستراليا وجنوب الدنمارك"، تجارب النوم والتاريخ الطبي للقلب والأوعية الدموية لأكثر من 300 ألف شخص، بحسب موقع "ميديكال نيوز توداي".

و تضمنت الدراسة اضطرابات النوم السريرية مثل الأرق والاضطرابات المرتبطة بالتنفس، بالإضافة إلى مجموعة من المشكلات الأخرى المتعلقة بالنوم، مثل الجدول الزمني وعدم جودة النوم والشخير والنعاس أثناء النهار

"اضطرابات مرتبطة بالتنفس"

فيما أخذ الباحثون في الاعتبار أكثر اضطرابات النوم المرتبطة بالتنفس شيوعاً، وهما انقطاع التنفس المركزي أثناء النوم وانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم.

إلى ذلك، كشف النتائج أن اضطرابات النوم المرتبطة بالتنفس أدت إلى قصر عمر قلب الشخص حوالي 7 سنوات"، تحديداً انخفاض "7.32" سنة في سنوات صحة قلب النساء و"6.73" سنة للرجال.