دراسة حديثة: النوم الكافي يمنع أمراض القلب والسكتة الدماغية

كشفت دراسة حديثة أن الحصول على ساعات نوم كافية، قد يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وأمراض القلب التاجية، والسكتة الدماغية.

وتوصلت الدراسة إلى أن اتباع جدول نوم ثابت، والحصول على ما يكفي من النوم بانتظام، يساعد في تقليل الإصابة بأمراض القلب الخطيرة.

كما وجدت أن العلاقة بين النوم الجيد باستمرار، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، "كانت صحيحة بغض النظر عن الخطر الجيني للشخص، للإصابة بالمرض".

وكانت الدراسة الجديدة التي نشرت في مجلة "Open Network JAMA" قد توسعت في أبحاثها بناء على بحث نشر العام الماضي في مجلة "القلب الأوروبية"، الذي وجد أن الأشخاص الذين حافظوا على أنماط نوم صحية على مدى فترة تتراوح بين عامين و5 أعوام، انخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بحسب وفقا لما ذكر موقع "هيلث" الصحي.

وللتأكيد على تلك النتائج، قام أستاذ الصحة المهنية والبيئية في جامعة هواتشونغ للعلوم والتكنولوجيا الصينية، شياومين تشانغ، مع فريق بحثه، بجمع بيانات عن عادات النوم لأكثر من 15300 شخص من المتقاعدين.

وكان متوسط عمر المجموعة حوالي 66 عامًا، وحوالي 58% منهم من النساء، علما أنه لم يكن أي من المشاركين يعاني من السرطان أو أمراض القلب والأوعية الدموية عندما بدأت الدراسة.

وبالنسبة للمشاركين الذين ناموا بشكل جيد باستمرار، وكان لديهم خطر وراثي منخفض، فقد لاحظ الباحثون انخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية لديهم بنسبة 35%، وانخفاض خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 52%.

كذلك، وجدت نتائج الدراسة أنه حتى الأشخاص الذين لديهم خطر وراثي مرتفع للإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب التاجية، يمكنهم تقليل خطر الإصابة بهذه الأمراض، من خلال الحفاظ على عادات النوم الجيدة.