دراسة أسترالية جديد تحدّد النساء الأكثر تعرضاً للوفاة!

رغم الإحصائيات المذهلة بأن النساء أقل من الرجال، كشفت دراسة أسترالية حديثة أن النساء اللاتي يستيقظن في الليل تزيد احتمالية موتهن في سن مبكرة بمقدار الضعف.

ويحدث الاستيقاظ من النوم كجزء من قدرة الجسم على الاستجابة للمواقف التي يحتمل أن تكون خطرة مثل الضوضاء والألم ودرجة الحرارة والأضواء.

ويمكن أن يؤدي انسداد التنفس أثناء النوم، والذي يسبب الشخير، إلى دفع الشخص إلى اليقظة اللاواعية.

وهذه اللحظات الصغيرة من الاستيقاظ لن يتم تذكرها بالضرورة في صباح اليوم التالي، ولكنها ستجعل الشخص يشعر بالنعاس طوال اليوم.

ووجدت الدراسة التي أجرتها جامعة أديلايد الأسترالية أنه إذا تكررت، فإن هذه الاضطرابات ترتبط بارتفاع ضغط الدم من بين مشاكل صحية أخرى.

ويقول الأطباء إن بإمكان الإناث تقليل المخاطر عن طريق حجب الأصوات بسدادات الأذن أو علاج الشخير أو فقدان الوزن، حيث بحثت الدراسة التي شملت 8 آلاف رجل وامرأة، في "اليقظة اللاواعية" أثناء الليل، والتي يمر بها الجميع تقريبا.

واستخدم الباحثون بيانات من 3 دراسات منفصلة ارتدى فيها المشاركون جهاز مراقبة للنوم أثناء نوم ليلة واحدة.

وحصل كل منهم على درجة مئوية من "عبء الاستيقاظ"، والتي جمعت عدد مرات استيقاظهم في الليل، ومدة استيقاظهم، ومقارنة المدة التي قضوها في النوم إجمالا.

ووجد مؤلف الدراسة الرئيسي، ماتياس بومرت، وزملاؤه أن النساء يستيقظن في الليل أقل من الرجال، وفقا لصحيفة "الصن" البريطانية.

ومع ذلك، بدت التأثيرات أكبر لا سيما فيما يتعلق بخطر الوفاة من مشاكل القلب، وهو مصطلح عام يغطي الحالات التي تؤثر على القلب أو الأوعية الدموية، مثل السكتة الدماغية أو النوبة القلبية.

والنساء اللائي يستيقظن في الليل أكثر من غيرهن (بمعدل 6.5 بالمئة من وقت نومهن ليلا) يتعرضن لخطر الموت من مشاكل القلب بنسبة تتراوح بين 60 بالمئة و100 بالمئة أكثر من النساء اللائي ينمن نوما عميقا ليلا.

وكان خطر تعرضهن للوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية 12.8 بالمئة مقارنة بـ 6.7 بالمئة لدى النساء اللائي لا يستيقظن ليلا.

كما زاد خطر الوفاة من جميع الأسباب، لدى النساء اللاتي يعانين من "اليقظة اللاواعية" بنسبة تتراوح بين 20 بالمئة و60 بالمئة.

وكانت النتائج أقل أهمية لدى الرجال، حيث أن أولئك الذين استيقظوا ليلا، كانوا عرضة لخطر الموت من أمراض القلب والأوعية الدموية أو أي سبب بنسبة 13.4 بالمئة إلى 33.7 بالمئة، مقارنة بـ 9.6 بالمئة إلى 28 بالمئة في الرجال الذين لم يستيقظوا كثيرا.

وقالت المؤلفة المشاركة في الدراسة، دومينيك لينز، من المركز الطبي بجامعة ماستريخت، إنه من غير الواضح سبب وجود اختلاف بين الجنسين، لكنها أشارت إلى أنه يمكن تفسيره بالاختلافات في كيفية استجابة الجسم للاستيقاظ في الليل.