دراسة حديثة..قلة النوم تزيد مخاطر "مرض الانسداد الرئوي"

أجريت دراسة جديدة تحت إشراف المعاهد الوطنية للصحة الأمريكية، توصلت بأن قلة النوم متعلقة بزيادة كبيرة في خطر حدوث نوبات تهدد حياة المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

وحددت الدراسة الجديدة أن خطر حدوث هذه النوبات المفاجئة من سوء التنفس أعلى بنسبة 25٪ إلى 95٪ لدى الأشخاص الذين عانوا من قلة النوم مقارنة بالأشخاص الذين يتمتعون بنوم جيد، وتشير النتائج إلى أن تأثيرات قلة النوم قد تكون أكبر من تأثيرات التدخين على لدى الشخص.

ومرض الانسداد الرئوي المزمن، هو حالة رئوية مترقية وغير قابلة للشفاء تجعل التنفس صعبا، ويؤثر على أكثر من 16 مليون بالغ في الولايات المتحدة وهو سبب رئيسي للوفاة، يمكن أن تستمر نوبات تفجر مرض الانسداد الرئوي المزمن، والمعروفة أيضا باسم التفاق ، لأيام وحتى أسابيع، وتحدث بسبب مجموعة متنوعة من العوامل التي تتراوح من الملوثات إلى فيروسات البرد والإنفلونزا.

وبحسب الدراسة الجديدة فإن قلة النوم يمكن أن تضعف جهاز المناعة لدى الشخص السليم وتجعله أكثر

عرضة لنزلات البرد والإنفلونزا ويمكن أن يزيد هذا الضعف في الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن.

ويشير العلماء إلى أن الأشخاص المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن، فإن معرفة كيف ينامون في الليل سيخبرني كثيرا عن مخاطر اندلاع النوبة أكثر من معرفة ما إذا كانوا يدخنون لمدة 40 عاما مقابل 60 عاما".

ويضيف باو:"هذا مفاجئ للغاية وليس بالضرورة ما كنت أتوقعه في هذه الدراسة. يعد التدخين عملية مركزية لمرض الانسداد الرئوي المزمن لدرجة أنني كنت أتوقع أنه سيكون المؤشر الأكثر أهمية في حالة التفاقم ".

تابع الباحثون 1647 شخصا مصابا بمرض الانسداد الرئوي المزمن المؤكد والذين تم تسجيلهم في المجموعات السكانية الفرعية ومقاييس النتائج المتوسطة في دراسة مرض الانسداد الرئوي المزمن وكان جميع المشاركين في هذه الدراسة المحددة من مدخني التبغ الحاليين أو السابقين مع تشخيص مؤكد لمرض الانسداد الرئوي المزمن، وخضعوا لتقييم نوم أولي واحد على الأقل عند التسجيل.

سجل الباحثون نوبات احتدام مرض الانسداد الرئوي المزمن خلال فترة متابعة مدتها ثلاث سنوات وقارنوا هذه القياسات مع نوعية نوم المشاركين.

استخدم الباحثون أداة شائعة لتحليل جودة النوم المبلغ عنها ذاتيا، مزيج من سبعة مقاييس للنوم، بما في ذلك مدة النوم وتوقيت النوم وتكرار الاضطرابات، وتراوحت النتائج من نوعية نوم أسوأ إلى نوم أفضل.

أبلغ الباحثون عن النتائج التي توصلوا إليها بعد النظر في كيفية تغير خطر تفجر النوبات بعد عام واحد، ووجدوا أنه بشكل عام ، ارتبطت جودة النوم السيئة ارتباطا وثيقا بزيادة إجمالي حالات تفجر مرض الانسداد الرئوي المزمن، مقارنة بالمشاركين الذين حصلوا على أفضل نوم ممكن، فإن أولئك الذين كانوا عند عتبة النوم السيئ أو عند المستوى الأساسي لديهم فرصة أكبر بنسبة 25٪ للإصابة بمرض الانسداد الرئوي المزمن خلال العام المقبل.

أولئك الذين يعانون من أسوأ فترات النوم لديهم خطر متزايد بنسبة 95 ٪ تقريبا للإصابة بمرض الانسداد

الرئوي المزمن في غضون العام المقبل.

في حين أن النتائج تنطبق على جميع الأعراق، فإن الدراسة لها صلة خاصة بالأمريكيين السود، على حد قول باو، وذلك لأن الدراسات السابقة تظهر أن هذه المجموعة تميل إلى أن تكون نوعية نومها أقل من الأجناس والأعراق الأخرى.

اقترح الباحثون أن ضعف النوم مرتبط الآن بنتائج أسوأ من مرض الانسداد الرئوي المزمن، وقد تساعد الدراسة الحالية في تفسير سبب ميل الأمريكيين السود كمجموعة إلى أن يكون أداءهم أسوأ عندما يكون لديهم مرض الانسداد الرئوي المزمن، مقارنة بالمجموعات العرقية والإثنية الأخرى.

قال باو :"يقدم عملنا سببا قويا لإيلاء المزيد من الاهتمام للنوم أكثر مما كنا في الماضي من منظور إكلينيكي وبحثي، بينما نعلم الآن أن جودة النوم يمكن أن تتنبأ بتفاقم المرض في المستقبل، لا نعرف ما إذا كان تحسين جودة النوم سيؤدي إلى تحسينات مباشرة في نتائج مرض الانسداد الرئوي المزمن. نحن نشجع الدراسات المستقبلية التي يمكن أن تنظر في تأثير التدخلات ، سواء على مستوى الفرد أو المجتمع ".

وافقت مديرة المركز الوطني لأبحاث اضطرابات النوم التابع لـ NHLBI الدكتورة ماريشكا براون على أن هذه الدراسة تعد معلما هاما. قالت براون: "لم يتم دراسة النوم على نطاق واسع كمعدل لنتائج مرض الانسداد الرئوي المزمن، تضيف هذه الدراسة إلى قاعدة معرفية متنامية توضح الآثار الضارة لسوء النوم على الصحة بشكل عام ولكن يمكن أن تكون ضارة بشكل خاص".