

حذار! قلة النوم لمدة أسبوع واحد تضر بالقلب



الأحد 24 أبريل 2016 02:04 م

حذرت دراسة فنلندية حديثة، من أن عدم حصول الإنسان على كفايته من النوم يوميا، لمدة أسبوع واحد فقط، يمكن أن يلحق أضرارا كبيرة بالأوعية الدموية، ويجعله أكثر عرضة لأمراض القلب.

وأوضح الباحثون بجامعة هلسنكي الفنلندية، أن قلة النوم تؤثر أيضا في الجهاز المناعي للجسم، وعملية التمثيل الغذائي والهرمونات التي تنظم الشهية، ونشروا نتائج دراستهم في العدد الأخير من مجلة "الجمعية الأمريكية لتقدم العلوم".

واعتبر فريق البحث أن الفترة المثالية للنوم ليلا هي من سبع إلى ثماني ساعات يوميا، ونصحوا من لا ينامون جيدا بالتحدث إلى الطبيب، لطلب المساعدة.

وأجرى الباحثون دراستهم على 2221 شخصا في فنلندا، تتراوح أعمارهم بين 30 و 45 عاما، لرصد أنماط الحياة، وعلاقتها بالإصابة بأمراض القلب، وذلك بالتعاون مع المعهد الوطني للصحة والرعاية الاجتماعية في فنلندا.

ووجد فريق البحث أن الأشخاص الذين لا يحصلون على القسط الكافي من النوم يوميا، تقل لديهم معدلات الكوليسترول الجيد التي تجري في دمائهم، مقارنة بمن يحصلون على عدد ساعات النوم الموصى بها كل ليلة. وأثبتت النتائج أيضا، أن الجينات التي تنظم عملية نقل الكوليسترول في أرجاء الجسم، تصبح أقل نشاطا عند الأشخاص الذين لا ينامون جيدا، على عكس من يحصل على قسط وفير من الراحة ليلا.

وخلص فريق البحث إلى أن نتائج دراستهم تساعد على تفسير زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، بين الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم ليلا، وفهم الآلية التي تسبب ذلك.

واستطرد فريق البحث أن هذه النتائج تسلط الضوء على الآثار الصحية للنوم الجيد، مضيفين أن التثقيف الصحي ينبغي أن يركز على أهمية الحصول على القسط الكافي من النوم ليلا، للوقاية من الأمراض الشائعة، بالإضافة إلى الغذاء الصحي وممارسة الرياضة.

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية، فإن أمراض القلب والأوعية الدموية تأتي في صدارة أسباب الوفيات في جميع أنحاء العالم، حيث أن عدد الوفيات الناجمة عنها يفوق عدد الوفيات الناجمة عن أي من أسباب الوفيات الأخرى.

وأضافت المنظمة أن نحو 17.3 مليون نسمة يقضون نحبهم جراء الأمراض القلبية سنويا، ما يمثل 30% من مجموع الوفيات التي تقع في العالم كل عام، وبحلول عام 2030، من المتوقع وفاة 23 مليون شخص بسبب الأمراض القلبية سنويا.