

## 4 مشكلات صحية مميتة يتزايد خطر حدوثها في الصباح



الخميس 23 أبريل 2026 06:00 م

في الصباح، يُهيئ الجسم نفسه لأنشطة اليوم التالي لكن تحدث عدة تغيرات فسيولوجية تُساعد على تنشيط الجسم وتحفيزه، وتُسبب أيضًا ضغطًا على القلب

فعند الاستيقاظ، يتعرض الجسم لارتفاعات في هرمونات التوتر- بالإضافة إلى أشياء أخرى تؤثر على تدفق الدم، مثل تنشيط الجهاز العصبي الودي، والجفاف الطفيف من الليلة السابقة، وبطء نشاط الفيبيرينوليتيك، أو العملية التي تساعد على منع تجلط الدم

وكل هذه الأشياء تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، خاصة إذا كانت عوامل الخطر الأخرى موجودة بالفعل

وأبرزت صحيفة "نيويورك بوست" أربع حالات صحية قد تكون الأكثر فتكًا في الصباح، وهي:

### أزمة قلبية

المدخنون ومرضى ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والذين يوجد بين أفراد عائلتهم مرضى بالقلب، والإجهاد المزمن، وسوء عادات النوم، أو تاريخ الإصابة بأمراض القلب السابقة معرضون بشكل خاص للإصابة بأزمة قلبية بغض النظر عن الوقت من اليوم، لكنهم قد يعانون من ضائقة قلبية إضافية في الصباح

وقال الدكتور ويليام ج [إيوت في المجلة الأمريكية لارتفاع ضغط الدم، إن أحداث القلب والأوعية الدموية "أكثر شيوعًا في فصل الشتاء، وفي بداية كل شهر، وأيام الاثنين (لدى العاملين) وخلال ساعات الصباح الباكر من كل يوم".

وبين الساعة السادسة صباحًا والظهيرة، يتزايد خطر الإصابة بأزمة قلبية، بنسبة 40%، وهناك خطر متزايد بنسبة 29% للوفاة بسببها

### سكتة دماغية

هناك خطر أكبر للإصابة بالسكتة الدماغية في الساعات التي تلي الاستيقاظ: بنسبة تبلغ 49%، وفقًا للدكتور إيوت

والعديد من الأسباب وعوامل الخطر نفسها التي تنطبق على الأزمات القلبية الصباحية تنطبق أيضًا على السكتة الدماغية

وجد تحليل أجرته جمعية القلب الأمريكية أن السكتة الدماغية الإقفارية والسكتة الدماغية النزفية - السكتة الدماغية الناجمة عن انسداد الشريان أو جلطة دموية والسكتة الدماغية الناجمة عن نزيف أو تسرب الشريان، على التوالي - كانت أكثر عرضة للحدوث بشكل ملحوظ في ساعات الصباح، وهو ما يتناقض مع الدراسات السابقة التي وجدت أن السكتات الدماغية أكثر عرضة للحدوث أثناء النوم

### تمزق تمدد الأوعية الدموية الأبهرية البطني

يحدث تمزق تمدد الأوعية الدموية الأبهرية البطني عندما يتمدد الشريان الرئيس في الجسم - الذي يمتد من قاعدة الحجاب الحاجز إلى البطن ويزود الجزء السفلي من الجسم بالدم - ويضعف

تشير الدراسات إلى أن له أيضًا ارتباط قوي بالإيقاع اليومي، حيث إنه مرتبط ارتباطًا وثيقًا بضغط الدم الانقباضي وارتفاع ضغط الدم

قد تساعد الأدوية التي يمكن أن تساعد في السيطرة على معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم في الصباح الباكر في إدارة تمدد الأوعية الدموية الأبهرى البطني[]

### الانسداد الرئوي

يحدث الانسداد الرئوي عندما تسد جلطة دموية شرياناً رئيساً في الرئتين، ويمكن أن يكون قاتلاً إذا لم يتم علاجه على الفور[]  
وتشير الدراسات إلى أن الانسدادات الرئوية العميقة لها نمط صباحي لأسباب مماثلة للحالات الأخرى المذكورة أعلاه، ولكن عوامل مثل الجنس والعمر قد تؤثر على التوقيت والشدة[]