

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الثلاثاء 8 ذو القعدة 1446 هـ - 6 مايو 2025

أخبار النافذة

[بالفيديو.. الطيران الصهيوني يقصف مطار صنعاء ويخرجه عن الخدمة بالكامل قتل للمرضى الفقراء... رفع سعر جلسة الغسيل الكلوي من 685 إلى 1200 حنیه بالفيديو.. طلاب جامعة الزقازيق يتظاهرون ضد التعتيم على مقتل "روان ناصر" "عربات حدعون" عملية عسكرية صهيونية بغزة بعد زيارة ترامب للمنطقة...أبعادها الدنية وتفاصيلها بالفيديو.. الرئيس الكيني يتعرض لرشق بالحذاء خلال خطاب جماهيري عن غلاء المعيشة!! بالفيديو | حرافات الاحتلال تواصل تدمير الضفة... هدم منازل ومخططات لتهجير جماعي بعد سنوات من الخلافات... الخطيب يتنازل عن دعاوى السب ضد مرتضى منصور تيران وصنافير بين مصالح السيسي وتهديد الأمن القومي المصري...تفاصيل الحدل بين الرياض والقاهرة](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميدنا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

دراسة: القيلولة الطويلة مضرة بالصحة





الثلاثاء 12 أبريل 2016 06:04 م

أظهرت نتائج دراسة حديثة، أن التمتع بقليلة ما بعد الظهر لأكثر من 40 دقيقة، يمكن أن يرفع خطر الإصابة بالمتلازمة الأيضية (Metabolic Syndrome).

ونشرت نتائج هذه الدراسة في مؤتمر الندوة العلمية السنوية لكلية الطب في أمريكا، حيث أوضح الباحثون أن متلازمة الأيض تعني الإصابة بارتفاع ضغط الدم ونسبة الكوليسترول فيه وزيادة الدهون حول منطقة الخصر، بالإضافة إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم، وبالتالي ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب.

وتوصل الباحثون إلى هذه النتيجة من خلال استهدافهم لـ 307237 مشتركاً، حيث قاموا باختبار يربط بين التمتع بقليلة طويلة، وارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب، والسكري من النوع الثاني.

وطُلب من المشتركين تسجيل ساعات النوم خلال النهار، إلى جانب بعض الأسئلة التي تخص التاريخ الشخصي والعائلي لجهة الإصابة بمتلازمة الأيض ومرض السكري والسمنة، وبعد تحليل المعلومات توصلوا للنتائج التالية:

من كان وقت قيلولته أقل من 40 دقيقة لم يرتفع لديه خطر الإصابة بمتلازمة الأيض، بينما ارتفع خطر الإصابة بشكل كبير عند من أخذ قيلولته لأكثر من 40 دقيقة. ومن أخذ قيلولته لـ 90 دقيقة تقريباً رفع من خطر الإصابة بحوالي 50%.

وقال الدكتور "توموهيد يامادا"، الباحث الرئيس في هذه الدراسة: "أخذ قيلولته بعد الظهر أمر شائع في أنحاء العالم، وبالتالي من شأن توضيح العلاقة بين القيلولة الطويلة والإصابة بمتلازمة الأيض أن يوفر طريقة علاجية جديدة، وبالأخص في ظل انتشار الإصابة بهذه المتلازمة في العالم".

وكان الدكتور "توموهيد" أجرى دراسة سابقة وجد فيها أن القيلولة لأكثر من ساعة، ترفع من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين بحوالي 82%، إلى جانب ارتفاع خطر الموت المبكر بنسبة تصل إلى 27% تقريباً.

وبواصل فريق البحث العمل على مزيد من الأبحاث والدراسات العلمية لتأكيد النتائج، ويوصي بأن لا تتجاوز مدة القيلولة 20 إلى 30 دقيقة.

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[اخبار فلسطين](#)

[خطة إسرائيلية لوضع #رفع ضمن "المنطقة العازلة" .. وحنود صهيانية يقتلون كل من يقابلهم](#)

مقالات متعلقة

حار و دنز ناك .. سيك ف عويسلاً : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس .. كان زند وراح](#)

.. لاير اناعم .. لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "ي ريح دمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": {الأسبوع ف كيس} معانا ريال .. معانا ريال ..](#)

!!؟ باجلا قحيش لاد ةنانقلا ةنوع ءارو انام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شيخة للحجاب؟!!](#)

ة رارحلاي في ثانتسا علقتر ادع عا برلاً ن م ازابنعا دلايلا برصة ةدرا ةجوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسيرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 



إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025