

قلة النوم ترفع ضغط الدم



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

10/06/2009

قال باحثون أميركيون إن البالغين عند منتصف العمر والذين ينامون قليلا للغاية أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم. وكشفت دراسة تعتبر بين أوائل الدراسات التي تقيس مباشرة فترة النوم لدى البالغين عند منتصف العمر، أن فقد متوسط ساعة واحدة من النوم خلال خمس سنوات يزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 37%.

وقالت كريستين نوتسون من جامعة شيكاغو في دورية أرشيف الطب الباطني إن الأشخاص الذين لا ينامون كثيرا معرضون أكثر للإصابة بارتفاع ضغط الدم خلال خمس سنوات.

وتقول المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها إن البالغين يحتاجون عادة بين سبع وتسع ساعات من النوم، ولكن الكثيرين ينامون أقل من ذلك كثيرا وبدأت عدة دراسات إظهار نتائج ذلك.

ولدى الأطفال تبين أن قلة النوم ترفع معدلات البدانة والاكنتاب وارتفاع ضغط الدم، ولدى البالغين الأكبر سنا ترفع من خطر السقوط، ولدى متوسطي الأعمار تزيد من خطر العدوى وأمراض القلب والسكتة الدماغية والسرطان.

وقام فريق البحث بدراسة 578 بالغا عند متوسط أعمار 40 عاما، وأخذوا قراءات ضغط الدم وقاسوا فترة نوم كل شخص ونام 1% فقط ثماني ساعات أو أكثر.

ونام المتطوعون متوسط ست ساعات، وهؤلاء الذين ناموا أقل كثيرا من المرجح أن يصابوا بارتفاع ضغط الدم خلال خمس سنوات، وكل ساعة تضيع من النوم تزيد الخطورة.

وقالت نوتسون إنه "إذا قارنا ست ساعات من النوم بخمس ساعات من النوم سترتفع نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم لمن ينامون خمس ساعات إلى 37%".

واكتشف الفريق أن الرجال وخصوصا السود منهم ينامون أقل كثيرا من النساء البيض في الدراسة وهن أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

المصدر : رويترز