

دراسة طبية جديدة □□ "القيلولة" خطيرة وهذا ما تسببه



الثلاثاء 26 يوليو 2022 11:00 م

كشفت دراسة حديثة أن القيلولة يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم وسكتة دماغية □

وأظهرت الدراسة أن من كانوا يأخذون قيلولة بشكل منتظم، زادت لديهم فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 12 في المئة، والسكتة الدماغية بنسبة 24 في المئة، مقارنة بالأشخاص الذين لا يأخذون أي قيلولة □

نشر الدراسة موقع دورية "Hypertension" التي تتبع جمعية القلب الأمريكية □

وإذا كان الشخص أصغر من 60 عاما، فإن القيلولة تزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 20 في المئة، مقارنة بالأشخاص الذين لا يغفون أبدا أو نادرا ما يغفون □

واستخدمت الدراسة بيانات نحو 360 ألف مشارك قدموا معلومات عن عاداتهم في القيلولة إلى البنك الحيوي في المملكة المتحدة، في الفترة من عام 2006 إلى عام 2010.

وقدم المشاركون عينات من الدم والبول واللعاب على أساس منتظم، وأجابوا عن الأسئلة المتعلقة بالقيلولة أربع مرات خلال الدراسة التي استمرت أربع سنوات □ ومع ذلك، فإن الدراسة جمعت فقط عدد مرات القيلولة، وليس المدة، واعتمدت على التقارير الذاتية للقيلولة □

واستبعد الباحثون في الدراسة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، مثل مرضى السكري من النوع الثاني، ومرضى ارتفاع ضغط الدم الحاليين، والكوليسترول، ومن يعانون من اضطرابات في النوم بسبب العمل ليلا □

وقالت الدكتورة فيليس زي، مديرة مركز طب النوم والجراحة في نورث وسترن: "تظهر النتائج أن القيلولة تزيد من حدوث ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية، بعد تعديل أو مراعاة العديد من المتغيرات المعروفة بأنها مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية".

لكن عالم النفس السريري مايكل غراندنر، قال في بيان إن "أخذ قيلولة في حد ذاته ليس ضارا، إلا أن العديد من الأشخاص الذين يأخذون قيلولة قد يفعلون ذلك بسبب قلة النوم في الليل □ وترتبط قلة النوم في الليل بسوء الصحة، والقيلولة ليست كافية للتعويض عن ذلك"، وفق شبكة "سي إن إن".