

دراسة تكشف ارتباط أعراض الأرق بالسكتة الدماغية



السبت 10 يونيو 2023 02:47 م

كشفت دراسة أمريكية أن الأشخاص الذين يعانون من أعراض الأرق لديهم خطر متزايد بنسبة 16 % للإصابة بالسكتة الدماغية، مقارنة بمن لا يعانون من أعراض، والتي نُشرت نتائجها في مجلة Neurology ، النتائج الجديدة أظهرت أن المصابين بالأرق، قد يكون لديهم مشاكل أكبر بالمستقبل، مع اكتشاف ارتباط بين الأرق وحالات مرضية خطيرة، مثل السكتة الدماغية [1]

وذكرت الدراسة أن الارتباط كان أقوى لدى المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 50 عاما، حيث كان من يعانون من 5 إلى 8 أعراض مرتبطة بالأرق، معرضون لخطر الإصابة بسكتة دماغية بنحو 4 أضعاف [2]

وقال الفريق إن النتائج التي توصلوا إليها، تشير إلى أن تحسين نوعية النوم من خلال العلاجات يمكن أن يساعد في تقليل هذا الخطر [3]

وأوضح مؤلف الدراسة، وانديمي ساوادوغو، من جامعة فرجينيا كومولث في ريتشموند وعضو الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب: "هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد الناس على تحسين نوعية نومهم، لذا فإن تحديد مشاكل النوم التي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية قد تساعد بالوصول لعلاجات مبكرة أو علاجات سلوكية تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية في وقت لاحق من الحياة".

سئل المشاركون عن عدد المرات التي يجدون فيها صعوبة في النوم، وما إذا كانوا يستيقظون أثناء الليل بانتظام، وما إذا كانوا يجدون صعوبة في الاستيقاظ مبكرا جدا وعدم قدرتهم على العودة إلى النوم، وكم مرة شعروا بالراحة في الصباح [4]

ويقول الباحثون إنهم قاموا بتعديل العوامل التي يمكن أن تؤثر على خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، مثل التدخين ومستوى النشاط البدني [5]

وأضافوا أن الأشخاص الذين يعانون من 5 إلى 8 أعراض للأرق لديهم خطر متزايد بنسبة 51 بالمئة للإصابة بسكتة دماغية [6]

وأوضحوا أن المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 50 عاما والذين عانوا من 5 إلى 8 أعراض لديهم ما يقرب من 4 أضعاف خطر الإصابة بالسكتة الدماغية مقارنة بالأشخاص الذين لا يعانون من أعراض [7] وأشار ساوادوغو إلى أن إدارة أعراض الأرق في سن أصغر قد تكون استراتيجية فعالة للوقاية من السكتة الدماغية [8]