

دراسة تربط بين قلة النوم والإصابة بالسرطان



الثلاثاء 12 فبراير 2019 08:02 م

كشفت دراسة صينية جديدة أن الحرمان من النوم يتسبب في تلف بنية الحمض النووي في جسم الإنسان، ويفقده القدرة على إصلاحه؛ ما يؤدي إلى زيادة فرص الإصابة بالأمراض الوراثية مثل السرطان

وذكرت شبكة أخبار "شين لانج" الصينية، أن مجموعة من الباحثين بجامعة "هونغ كونج" الصينية أجروا دراسة على مجموعة من الأطباء المحليين، لكشف تأثير قلة النوم على صحتهم، ووجدوا أن الأطباء الذين يعملون في دوريات ليلية لديهم مستويات أعلى من تلف الحمض النووي، وانخفاض مستويات النشاط الوراثي المرتبطة بإصلاح هذا التلف

وقال الدكتور جوردون وونغ تين تشون، الباحث المشارك في الدراسة: إن تلف الحمض النووي يعني تغيراً في تركيب المادة الوراثية، ما يؤثر على نمو الخلايا ووظائفها في الكائنات الحية

وأضاف وونغ أن "هذا التلف عادة لا يمكن إصلاحه، ما يزيد من فرص تطور الأمراض الناتجة عن الطفرات الوراثية مثل السرطانات"، مؤكداً أن نتائج الدراسة قد تنطبق على الأشخاص الذين لديهم أنماط عمل مشابهة للأطباء الذين يجرون عمليات تغيير غير منتظمة في ساعات العمل بين عشية وضحاها

وشملت الدراسة 49 طبيباً من مستشفيات محليين، منهم 24 طبيباً يعملون في دوريات ليلية إضافية من المساء إلى الصباح التالي، من 5 إلى 6 دوريات شهرياً، في حين أن الـ 25 طبيباً المتبقين لا يخضعون لمثل هذه الدوريات الليلية

وبعد 3 أيام من النوم الكافي، أخذ الباحثون عينات دم من جميع المشاركين، وجمعوا عينات دم من الأطباء الذين يضطرون إلى العمل في نوبات ليلية خلال الصباح اليوم التالي، أي بعد حرمان طويل من النوم

ووجد الباحثون أن الأطباء في الدوريات الليلية كان لديهم انقطاع في الحمض النووي بنسبة 30%، مقارنة بالذين يعملون وفقاً لساعات العمل العادية، كما وجدوا أن هذا الضرر الناتج عن الحمض النووي يزيد بنسبة 25% بعد ليلة من الحرمان الشديد من النوم