

دراسة: قلة النوم تزيد من مخاطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب



الأحد 1 نوفمبر 2015 12:11 م

ذكرت دراسة كورية أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات يوميا ربما يكونون أكثر عرضة لعوامل تزيد من احتمالات إصابتهم بالسكري وأمراض القلب والجلطات الدماغية، حيث تسمى هذه المجموعة من العوامل "متلازمة الأيض"، وتشمل ارتفاع معدلات سكر الدم والكوليسترول وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الدهون في الدم

وقال الدكتور جانج يونج كيم الذي قاد فريق الدراسة وهو من جامعة يونساي في كوريا الجنوبية عبر البريد الإلكتروني: "يجب على من ينامون فترات قصيرة أن يدركوا مخاطر الإصابة بمتلازمة الأيض التي قد تؤدي لإصابتهم بأمراض مزمنة وتهدد أرواحهم".

وتتبع فريق كيم نحو **2600** بالغ لأكثر من عامين ووجدوا أن المشاركين الذين لم يحصلوا على ست ساعات من النوم على الأقل في الليلة أكثر عرضة بنسبة **41** بالمائة للإصابة بمتلازمة الأيض مقارنة بمن ينامون فترة تتراوح بين ست وثمان ساعات

وتم استخلاص النتائج من دراستين مسحيتين عن نمط الحياة، شملت أسئلة عن عادات النوم، وتم إجراء هاتين الدراستين في الفترة من **2005** إلى **2008** وفي الفترة من **2008** حتى **2011**، كما خضع المشاركون لفحوص طبية وقدموا معلومات عن تاريخهم الصحي

وارتبطت قلة فترة النوم بزيادة خطر الإصابة بارتفاع معدلات سكر الدم وزيادة الدهون في منطقة البطن بنسبة **30%** وبزيادة **56%** في مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مقارنة مع من ينامون فترات أطول