

التقلب أثناء النوم قد يرفع مخاطر الإصابة بنوبة قلبية



الأربعاء 30 أغسطس 2017 09:08 م

كشفت دراسة يابانية حديثة أن الأشخاص الذين يتقلبون كثيرا أثناء نومهم لديهم ضعف احتمالية الإصابة بأزمة قلبية، وأن الاستيقاظ المنتظم في الليل يجب أن ينظر إليه بمثابة تحذير من اعتلال الصحة مستقبلا.

ووجدت الدراسة -التي شملت نحو 13 ألف شخص- أن الأشخاص الذين كانوا يعانون في محاولة النوم في الليل أكثر عرضة بنسبة 99% للإصابة بنوبة قلبية أو ذبحة صدرية شديدة.

وكشفت أن الذين يحتاجون أكثر من نصف ساعة للاستغراق بالنوم يزيد خطر الإصابة لديهم بنوبة قلبية بنسبة 52% وخطر الإصابة بسكتة دماغية بنسبة 24%، وأن الذين يحصلون على أقل من ست ساعات نوم ليلا أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بنسبة 24%.

ولم توضح الدراسة اليابانية سبب الصلة القوية بين النوم والنوبة القلبية، لكن الباحثين قالوا إن الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل قد يتسبب "بنشاط مفرط" في النظام العصبي، والذي قد يرفع معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويضع بالتالي جهدا إضافيا على القلب.

كما أن قلة النوم قد تكون أيضا من أعراض اعتلال الصحة، مما يعني أن أولئك الذين يعانون من مشاكل في القلب لا يحصلون على قدر كاف من النوم.

وأوضح الدكتور نوبو ساكي -من جامعة هيروشيما في اليابان وقائد فريق الدراسة- أن ضعف النوم لدى المرضى الذين يعانون من مرض نقص تروية القلب قد يتم تشخيصهم بفترات نوم أقصر ولحظات استيقاظ وجيزة.

يذكر أن دراسة سابقة صدرت عن جامعة كاليفورنيا سان فرانسيسكو العام الماضي أشارت إلى أن الأشخاص الذين لا ينامون كامل الليل يزيد احتمال أن يتطور لديهم عدم انتظام بدقات القلب بنسبة 29%، كما وجد أن مشاكل النوم ترتبط بخطر متزايد للإصابة بالسرطان والسكري وباركنسون والسمنة.