

الاستيقاظ من النوم متأخرا "يزيد خطر الوفاة"



الجمعة 13 أبريل 2018 01:04 م

خلصت دراسة علمية حديثة إلى أن عشاق السهر ومحبي النوم متأخرا، ممن يصعب عليهم الاستيقاظ في الصباح، هم أكثر الفئات عرضة لخطر الوفاة المبكرة مقارنة بأولئك الذين يستيقظون مبكرا

وتوصلت الدراسة، التي شملت نحو 433 ألف شخص، إلى أن محبي السهر هم أكثر عرضة لخطر الوفاة المبكرة بنسبة 10 في المائة، مقارنة بأولئك الذي يستيقظون مبكرا

كما خلصت الدراسة -وفق ما نشرته بي بي سي- إلى أن أولئك الذين يستيقظون في أوقات متأخرة هم الأكثر عرضة على الأرجح للإصابة بأمراض عقلية وجسدية

وقال المشرفون على إعداد الدراسة: إن ثمة حاجة إلى بذل مزيد من الجهود لمساعدة محبي السهر على "الاستيقاظ مبكرا".

وطالب العلماء ممن شملتهم الدراسة، وتتراوح أعمارهم بين 38 و73 عاما، أن يصفوا أنفسهم من "فئة الاستيقاظ صباحا على نحو قاطع"، أو "فئة الاستيقاظ صباحا على نحو معتدل"، أو "فئة السهر على نحو قاطع".

وتناولت الدراسة، التي نشرتها الدورية الدولية لعلم الأحياء الزمني، بالبحث حالات الوفاة بين أولئك المشاركين بعد نحو ست سنوات ونصف

وبعد ضبط عوامل، مثل السن، والجنس، والعرق، والتدخين، ومؤشر كتلة الجسم، والحالة الاجتماعية والاقتصادية، توصل الباحثون إلى أن احتمال الوفاة المبكرة يتراجع إلى أدنى معدلاته بالنسبة لأولئك الذين ينتمون إلى "فئة الاستيقاظ صباحا على نحو قاطع"، في حين تزداد احتمالات الوفاة بالنسبة لمن لديهم ساعة بيولوجية متأخرة

كما خلصت الدراسة إلى أن عشاق السهر هم أكثر الفئات عرضة للإصابة بمشكلات نفسية بنسبة 90 في المائة، والإصابة بمرض السكري بنسبة 30 في المائة، فضلا عن احتمال الإصابة بمشكلات في الجهاز الهضمي والعصبي

وعلى الرغم من أن المشرفين على الدراسة لم يتناولوا بالبحث كيفية حدوث مشكلات صحية، إلا أنهم أشاروا إلى أن من يعانون من النوم والاستيقاظ متأخرا هم الفئة الأكثر عرضة لأضرار إذا اضطروا إلى تعديل عاداتهم بما يتفق و"عالم الاستيقاظ مبكرا".