

# النوم وشيخوخة القلب



السبت 18 أغسطس 2018 09:08 م

يقول باحثون: إن البالغين الذين لا يحصلون على قسط وافٍ من النوم أو ينامون لساعات طويلة تزداد لديهم مخاطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة

وفي عيّنة أخذت من مواطنين من جميع أنحاء الولايات المتحدة، كان من ينامون سبع ساعات كل يوم في المتوسط الأقل عرضة للخطر، المتمثل في زيادة عمر القلب 3.7 سنة عن عمره الطبيعي

وزادت هذه النسبة إلى 4.5 سنة بالنسبة لمن ينامون ست أو ثماني ساعات، بينما زادت بواقع 5.1 سنوات لمن ينامون خمس ساعات أو أقل في الليل

من جهته، قال كبير الباحثين، كوان هي يانغ، لرويترز هيلث في رسالة بالبريد الإلكتروني: إن "عدم الحصول على قسط وافٍ من النوم لفترات طويلة له آثار سلبية على عدد من أجهزة الجسم، بما في ذلك جهاز القلب والأوعية الدموية".

وذكر يانغ، وهو عالم كبير في علم الأوبئة بقسم الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغية في المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها بمدينة أتلانتا: "أظهرت الدراسات علاقات وطيدة بين فترات النوم والعوامل المسببة لخطر الإصابة بمرض في القلب، مثل ارتفاع ضغط الدم والتدخين وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسكري والبدانة".

كذلك أشار إلى أن عمر القلب يعرف بأنه العمر المتوقع لنظام الأوعية الدموية للشخص استناداً إلى العوامل الشخصية المسببة لأمراض القلب وطُرحت الفكرة في دراسة فرامينغهام عن القلب في 2008.