

اضطراب النوم يهدد حياة النساء



أظهرت دراسة لأول مرة وجود صلة واضحة بين تكرار ومدة اليقظة اللاواعية أثناء النوم ليلاً وزيادة خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية، والوفاة لأي سبب، خاصة عند النساء. كان الارتباط أقل ظهوراً في حالة الرجال.

وجدت الدراسة التي أجريت على 8001 رجل وامرأة، والمنشورة في «المجلة الأوربية لأمراض القلب»، أن النساء اللائي يعانين اليقظة اللاواعية في أغلب الأحيان ولفترات زمنية أطول كان لديهن خطر مضاعف تقريباً للوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية خلال مدة بمتوسط ما بين 6 و 11 عاماً من المتابعة، بالمقارنة مع المخاطر في عموم النساء.

الاستيقاظ اللاواعي، المعروف أيضاً باسم التيقظ القشري، هو جزء طبيعي من النوم يحدث بشكل عفوي، ويشكل جزءاً من مقدرة الجسم على الاستجابة للمواقف التي يحتمل أن تكون خطيرة، مثل الضجيج أو التنفس. يمكن أيضاً أن يكون الألم وحركات الأطراف والصدمات ودرجة الحرارة والضوء من العوامل المحفزة.

في تعاون مع فريق بقيادة كلية الهندسة الكهربائية والإلكترونية في جامعة أديليد (أستراليا) نظر الباحثون في بيانات تم الحصول عليها من أجهزة مراقبة النوم التي كان يرتديها المشاركون من الرجال والنساء أثناء الليل.

بعد ضبط العوامل التي يمكن أن تؤثر في النتائج، مثل إجمالي مدة النوم والعمر والتاريخ الطبي ومؤشر كتلة الجسم وعادات التدخين، وجد الباحثون أن عبء الإثارة لدى النساء أقل من الرجال، لكن من يعانون عبء الاستيقاظ الذي يمثل أكثر من 6.5% من نومهم الليلي كانوا أكثر عرضة للوفاة بسبب الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مقارنة بالنساء اللائي لديهن عبء استيقاظ أقل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.