الخليج

الصحة ,

5 يونيو 2021 21:56 مساء

تأرجح الوزن يسبب مشاكل النوم للمرأة

النساء اللواتي يخسرن الوزن ثم يكتسبنه مرة أخرى، ولو لمرة واحدة – زادت بينهن معدلات الأرق ومشاكل النوم الأخرى؛ ذلك وفقاً لدراسة نشرت في مجلة تمريض القلب والأوعية الدموية، المجلة الرسمية لجمعية الممرضات القلبية الوعائية الوقائية.

حلل الباحثون بيانات نساء يبلغ عددهن 506، ومتوسط أعمارهن 37 عاماً، مسجلات في مشروع بحثي، يمثلن المراحل المختلفة للمرأة بما في ذلك الإنجاب، وانقطاع الطمث، ومرحلة ما بعد انقطاع الطمث.

تم تقييم تاريخ دورة خسارة واكتساب الوزن للمشاركات اللائي يعانين مجموعة واسعة من مشاكل النوم، سواء في وقت دخول الدراسة أو في زيارة متابعة لمدة عام واحد.

تم تعديل التحليلات لعوامل أخرى معروفة أنها تؤثر في تاريخ وزن المرأة، بما في ذلك تاريخ الحمل وحالة سن اليأس.

كشفت النتائج عن أن تاريخ دورة خسارة واكتساب الوزن ارتبطت بعدة مقاييس لقلة النوم؛ منها قصر مدة النوم،

.وعدم النوم الجيد، وزيادة الأرق، وعدم القيام بالوظائف بكفاءة خلال النهار

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©