

النوم الكافي يقلل مخاطر أمراض القلب والسكتة الدماغية



وجدت دراسة من المعهد الوطني الفرنسي للصحة والبحوث الطبية أن النوم دون المستوى الأمثل كان مرتبطاً بارتفاع الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ووفقاً لمؤتمر الجمعية الأوروبية لطب القلب 2022، هناك 9 من كل عشرة أشخاص لا يحصلون على نوم جيد ليلاً.

وقدر مؤلفو الدراسة أنه يمكن الوقاية لسبع من كل عشر حالات من أمراض القلب والأوعية الدموية إذا كان كل شخص ينام جيداً.

وقال د. أبو بكاري نامبيما، مؤلف الدراسة: «كان معدل الانتشار المنخفض للنوم الجيد متوقعاً نظراً لحياتنا المزدحمة التي تمتد على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ويجب تعليم أهمية نوعية وكمية النوم لصحة القلب في وقت مبكر من الحياة عند تأسيس السلوكيات الصحية».

