الخليج

الصحة ,

2 نوفمبر 2022 16:18 مساء

النوم السيئ يسبب فقدان البصر

إعداد: مصطفى الزعبي

خلص فريق طبي من المملكة المتحدة، بقيادة باحثين من «البنك الحيوي» وهو نوع من المستودعات الحيوية التي تخزن عينات بيولوجية لاستخدامها في البحث، إلى أن النوم السيئ، بما في ذلك الكثير من الراحة أو القليل جداً من النوم، والنعاس أثناء النهار، والشخير، مرتبط بزيادة خطر الإصابة بفقدان البصر.

تعتبر الجلوكوما سبباً رئيسياً للعمى، وسيؤثر في 112 مليون شخص في جميع أنحاء العالم بحلول عام 2040.

وشرع الباحثون في التأكد من مخاطر الإصابة بالجلوكوما بين الأشخاص الذين يعانون سلوكيات نوم مختلفة.

وأجرى الباحثون الدراسة على 40953 مشاركاً في البنك الحيوي تتراوح أعمارهم بين 40 و69 عاماً منذُ 2006 عندما تم تجنيدهم، إلى عام 2021.

وحددت ساعة النوم لدى معظمهم من 7 إلى 9 ساعات يومياً على أنها طبيعية، وقليلة جداً أو كثيراً خارج هذا الرقم.

وصنف شدة الأرق، مشكلة النوم في الليل أو الاستيقاظ المتكرر، على أنها أبداً / أحياناً أو عادة، في حين تم تصنيف النعاس الذاتي أثناء النهار على أنه لا يحدث أبداً أو نادراً، أو أحياناً، أو متكرر.

بالإضافة إلى حسابات آخرى مثل الجنس، والعرق والتحصيل العلمي، ونمط الحياة، والوزن (مؤشر كتلة الجسم).

واستخدمت السجلات الطبية وبيانات تسجيل الوفيات لتتبع الصحة والبقاء على قيد الحياة لجميع المشاركين حتى التشخيص الأول (دخول المستشفى) أو الوفاة أو الهجرة أو نهاية فترة المراقبة (31 مارس 2021)، أيهما أسبق.
.وخلال فترة مراقبة حدد 8690 حالة من حالات الجلوكوما

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©