

## ما هو معدل النوم الطبيعي لدى كبار السن؟

# مجلس الصحة لدول مجلس التعاون Gulf Health Council



«أبوظبي:» الخليج

ما هو معدل النوم الطبيعي لدى كبار السن؟ يجب عن هذا التساؤل مجلس الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي، الذي أشار إلى أن هناك اعتقاداً عند الكثير من الناس حول معدل النوم الطبيعي لدى كبار السن، وهو أنه عند التقدم في العمر يقل معدل النوم، وهذا غير صحيح

وأوضح أن الحقيقة بحسب المختصين في نفس المجال بأن كبار السن يحتاجون للنوم بنفس معدل ما يحتاج اليه البالغون من الوقت، أي بما يقارب ما بين 7 إلى 8 ساعات نوم يومياً

وأشار إلى أن قلة النوم تعتبر عاملاً أساسياً يساهم في الإصابة بعدة أمراض منها: أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم والسكري، وتأثير معدلات التركيز والمزاج، وفي المقابل فإن النوم المعتدل بساعات كافية يساهم في الحفاظ على الجهاز المناعي لدى كبار السن ويساعد أيضاً على الحفاظ على الوزن ويعزز النشاط العقلي، ويحافظ على صحة القلب

والأوعية الدموية.

الصورة



"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."