

دراسة: النوم أقل من 5 ساعات يزيد من الإصابة بالجلطات



كشفت دراسة بحثية حديثة، أن النوم لأقل من خمس ساعات في الليلة، قد يزيد من مخاطر تجلط الدم بنسبة 75% مقارنة بفترة النوم الموصى بها.

ووجد باحثون في السويد، أن قلة النوم تزيد من فرص الإصابة بمرض الشريان المحيطي، الناتج عن انسداد الأوعية الدموية في الساقين، بحسب ما نشرت صحيفة «صن» البريطانية. وتتبع الدراسة معدلات الإصابة بالمرض لدى 650 ألف بالغ، وقارنتها بمدة نومهم يومياً، حيث اكتشف الباحثون أن عدم النوم لمدة تتراوح بين 7 إلى 9 ساعات، قد يعرض الناس لخطر الإصابة بالمرض.

وقال الدكتور شواي يوان، من معهد كارولينسكا في ستوكهولم، إن النوم لمدة سبع إلى ثماني ساعات في الليلة يعد عادة جيدة لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض الشرايين المحيطية.

وتابع يوان: «إضافة إلى ذلك، تعد مشاكل النوم من بين الشكاوى الأعلى مرتبة في مرضى الشريان المحيطي، هناك

حاجة إلى مزيد من البحث حول كيفية قطع الرابط ثنائي الاتجاه بين النوم القصير والمرض. وأكد أن التغييرات في نمط الحياة التي تساعد الأشخاص على الحصول على مزيد من النوم، مثل النشاط البدني، قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض الشرايين الطرفية.

وأستطرد يوان: «بالنسبة للمرضى الذين يعانون أمراض الشرايين الطرفية، فإن تحسين إدارة الألم قد يمكنهم من الحصول على نوم جيد ليلاً».

وأوضحت الدراسة، أن واحداً من كل خمسة بريطانيين فوق الستين يعانون هذه الحالة، ما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.

وأضاف الباحثون أن هذه الحالة أكثر شيوعاً لدى المدخنين والأشخاص المصابين بداء السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع الكوليسترول، ويمكنها أن تسبب تساقط شعر الساقين، وآلاماً مؤلمة عند المشي، وخدر وهشاشة أظفار. وتقرحات.