

## الأرق القاتل.. مرتبط بحالات خطيرة في المستقبل»



أكدت دراسة أمريكية حديثة أن الذين يعانون أعراض الأرق لديهم خطر متزايد بنسبة 16٪ للإصابة بحالة طبية خطيرة، مقارنة بمن لا أعراض لهم. وأظهرت نتائج الدراسة أن المصابين بالأرق، قد يكون لديهم مشاكل أكبر في المستقبل، مع اكتشاف ارتباط بين الأرق وحالات مرضية خطيرة، مثل السكتة الدماغية. وتشير الدراسة إلى ان الارتباط كان أقوى لدى المشاركين الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً. وكان هناك من 5 إلى 8 من العينة المرتبطة بالأرق، معرضون لخطر الإصابة بسكتة دماغية بنحو 4 أضعاف أكثر من غيرهم.

وأشار الفريق الذي أجرى الدراسة إلى أن تحسين نوعية النوم من خلال العلاجات يمكن أن يساعد في تقليل هذا الخطر.

وأوضح وانديمي ساوادوغو المشرف على الدراسة من جامعة فرجينيا كومولث في ريتشموند وعضو الأكاديمية الأمريكية لطب الأعصاب «هناك العديد من العلاجات التي يمكن أن تساعد الناس على تحسين نوعية نومهم، لذا فإن تحديد مشاكل النوم التي تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية قد تساعد بالوصول لعلاجات مبكرة، أو

علاجات سلوكية تقلل من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية». .  
عمر 61 عاماً وجرت الدراسة على أكثر من 31 ألف مشارك، بمتوسط

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2023"