

قلة النوم تؤثر في صحة القلب



كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون في جامعة ولاية بنسلفانيا، عن تفاقم معدل ضربات القلب وضغط الدم عند النوم لأقل من 5 ساعات في الليلة، ولا يعوضها النوم خلال عطلات نهاية الأسبوع

وقالت د. آن ماري تشانغ، الأستاذة بالجامعة والباحثة الرئيسية: «لا يؤثر النوم في صحة القلب والأوعية الدموية». «فحسب، بل يؤثر أيضاً على الوزن والصحة العقلية والقدرة على التركيز والحفاظ على علاقات صحية مع الآخرين

وقال ديفيد ريتشبرغر، مشارك بالدراسة: «يزيد معدل ضربات القلب وضغط الدم الانقباضي كل يوم مع قلة النوم، ولا يعود إلى وضعه الطبيعي على الرغم من وجود فرصة إضافية للراحة بنهاية عطلة نهاية الأسبوع