

قلة النوم تزيد خطر الإصابة بضغط الدم



وجدت دراسة حديثة أن النوم لأقل من سبع ساعات في الليلة، يرتبط بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بمرور الوقت، وفقاً لموقع ذا انترناشيونال نيوز.

وقال الباحثون: «استناداً إلى أحدث البيانات، كلما قل النوم، زادت احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم في المستقبل».

وأضافوا: «ارتبط النوم بأقل من 7 ساعات بزيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 7%، وعندما كانت مدة النوم أقصر من 5 ساعات، ارتفعت هذه النسبة إلى 11%، وتضمنت البيانات حالات ارتفاع ضغط الدم عبر فترات متابعة تراوحت ما بين 2 إلى 18 عاماً (بمتوسط 5 سنوات) في 1,044,035 فرداً في 6 دول لم يكن لديهم تاريخ من ارتفاع ضغط الدم».

وأشاروا إلى أنه حتى بعد السيطرة على عوامل الخطر الديموغرافية، والقلبية، والأوعية الدموية، مثل التدخين، وضغط

الدم، ومؤشر كتلة الجسم، والجنس، والعمر، فإن أولئك الذين ينامون لفترات زمنية أقصر لديهم فرصة متزايدة بشكل ملحوظ للإصابة بارتفاع ضغط الدم، وبالنسبة للذين ينامون لأقل من 5 ساعات، كان الارتباط أكثر وضوحاً.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.