

كيف تؤثر "فوضى النوم" بشكل رئيسي على صحة قلبك... دراسة تتحدث



نعلم جميعًا أن النوم الجيد مرتبط بالضرورة بصحة أفضل عموماً، فهو يساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف ويحسن صحة القلب.

ولكن دراسة جديدة، نُشرت في مجلة "Health Community and Epidemiology of Journal"، كشفت أن انتظام مواعيد النوم قد يكون بنفس أهمية عدد ساعات النوم.

تأثير النوم غير المنتظم على الصحة

حلّل العلماء بيانات من "72,269" شخصاً، تتراوح أعمارهم بين 40 و79 عاماً، ضمن دراسة Biobank UK. وارتدى المشاركون أجهزة تعقب للنشاط لتسجيل أوقات النوم والاستيقاظ.

وأظهرت النتائج أن: "الأشخاص الذين لم يلتزموا بمواعيد نوم واستيقاظ منتظمة كانوا أكثر عرضة بنسبة 26% للإصابة بالنوبات القلبية، أو السكتات الدماغية أو فشل القلب، حتى لو حصلوا على ساعات نوم

كافية".

وأما الذين كانت لديهم أنماط نوم غير منتظمة بشكل معتدل، فكانوا أكثر عرضة بنسبة 8% للإصابة بهذه المشكلات، فكلما زاد التفاوت في مواعيد النوم والاستيقاظ، زادت احتمالية الإصابة بتلك الحالات.

وأوصى الباحث الرئيسي، جان فيليب شابو، بالالتزام بفارق لا يتجاوز 30 دقيقة في مواعيد النوم والاستيقاظ يوميًا، بما في ذلك عطلات نهاية الأسبوع.

وأضاف شابو في حديثه لصحيفة Guardian The أن: "الاستيقاظ في نفس الوقت يوميًا أكثر أهمية من النوم في وقت محدد. وأشار إلى أن تعويض ساعات النوم المفقودة من خلال النوم مبكرًا أفضل من النوم لساعات إضافية في الصباح".

متى ينبغي القلق؟

وفقًا للباحثين فإن: "تجاوز ساعة واحدة عن مواعيد النوم والاستيقاظ قد يزيد من خطر الإصابة بمشكلات صحية".

وتوصي Clinic Mayo باتباع خطوات ضرورية لتحسين نمط النوم.

ومن أهم تلك الخطوات، الالتزام بجدول نوم منتظم، ومراقبة الطعام والشراب، وتوفير بيئة نوم مريحة، والحد من القيلولة في النهار، وممارسة النشاط البدني يوميًا، وإدارة التوتر قدر الإمكان.