

أخصائية قلب تحذر: قلة النوم تهدد صحة القلب والأوعية الدموية



حذرت أخصائية أمراض القلب الروسية، ناتاليا زولوتاريوفا، اليوم الخميس، من أن قلة النوم المنتظمة تشكل خطراً مباشراً على صحة القلب والأوعية الدموية، مشيرة إلى أن النوم العميق ضروري لتنظيم ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وتجديد أنسجة الجسم.

وأوضحت زولوتاريوفا أن الحرمان المزمن من النوم يؤدي إلى اضطراب التمثيل الغذائي والتوازن الهرموني، ما يزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض نقص تروية القلب. كما أشارت إلى أن ضعف النوم يؤثر على هرموني الغريلين واللبتين المسؤولين عن الجوع والشبع، مما يرفع احتمالية زيادة الوزن ومتلازمة التمثيل الغذائي.

وأضافت أن انقطاع التنفس أثناء النوم يرفع إفراز الأدرينالين، ما قد يسبب عدم انتظام ضربات القلب والسكتة الدماغية واحتشاء عضلة القلب. وللحفاظ على صحة القلب، أوصت الطبيبة بـ: تجنب الكافيين والكحول والتدخين قبل النوم، تناول العشاء قبل ساعتين على الأقل، الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية، وضبط حرارة الغرفة لتكون مريحة.

واختتمت زولوتاريوفا بالتأكيد على أن النوم الصحي ليس رفاهية بل ضرورة للحفاظ على القلب وطول العمر، داعية إلى مراجعة الطبيب في حال استمرار مشكلات النوم أو الشعور بالتعب صباحاً.