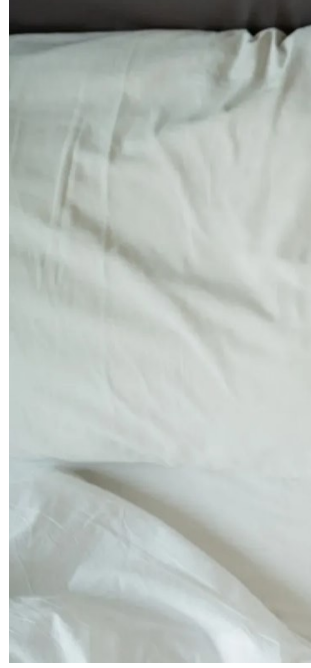


## دراسة: اضطراب مواعيد النوم يربك الساعة البيولوجية ويرفع الضغط



وجدت دراسة حديثة أجريت في الولايات المتحدة، أن الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم كل ليلة يساعد في خفض ضغط الدم والحفاظ على صحة القلب.

وفي إطار الدراسة، التي نشرتها الدورية العلمية لجامعة أوكسفورد، قام الباحثون بمتابعة عادات النوم الخاصة بـ11 شخصا من البالغين يعانون من ارتفاع ضغط الدم لمدة أسبوع، ثم طلب من المتطوعين اختيار توقيت معين للذهاب للنوم كل ليلة مع الالتزام به لمدة أسبوعين، دون اشتراط حصولهم على عدد ساعات نوم محددة أو أي فترات قيلولة على مدار اليوم. وقبل بدء التجربة، كان توقيت النوم للمتطوعين كل ليلة عادة ما يختلف في حدود 30 دقيقة، لكن أثناء الاختبار تم خفض فترة الاختلاف إلى 7 دقائق فقط.

وأكد فريق الدراسة من جامعة أوريغون ومعهد أوريغون لعلوم الصحة المهنية في الولايات المتحدة، أن "الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم على مدار فترة الاختبار ساعد في خفض معدل الضغط الانقباضي (العلوي) بواقع 4 درجات والضغط الانبساطي (السفلي) بواقع 3 درجات، وذلك طوال 24 ساعة، وهو ما يتحقق في حالات خفض كميات الملح في الطعام أو ممارسة التدريبات البدنية".

كما كشفت الدراسة، أن "الالتزام بمواعيد ثابتة للنوم يساعد في خفض الضغط بمعدل أكبر أثناء النوم

بواقع 5 درجات للضغط الانقباضي و 4 درجات للضغط الانبساطي علما بأن خفض الضغط بواقع 5 درجات يقلل احتمالات الإصابة بأمراض القلب والشرايين بنسبة 10 بالمئة".

ويقول الباحثون في تصريحات للموقع الإلكتروني "هيلث داي" المتخصص في الأبحاث الطبية إن "عدم انتظام ساعات النوم يؤدي إلى اختلال عمل الساعة البيولوجية للجسم، وهي التي تساعد في تنظيم عملية النوم ووظائف القلب، في حين أن الالتزام بجدول ثابت للنوم يساعد في الحصول على أنماط نوم صحية".

ويرى الباحثون أنه "إذا ما أثبتت المزيد من التجارب صحة هذه النتائج، فإن ضبط توقيت النوم كل ليلة سوف يعتبر وسيلة رخيصة وسهلة للحد من مخاطر أمراض القلب والشرايين".