

رابطه مستقیم بد خوابی با سکته مغزی

یک مطالعه نشان می دهد که خواب خوب شبانه به طور منظم خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش می دهد. محققان فرانسوی بهترین مدت زمان خواب را هفت تا هشت ساعت تعریف کردند. آنها همچنین گفتند که خواب خوب یعنی کمتر از خواب بپرید و یا دور خود بچرخید.

به گزارش سایت خبری پرسون، دانشمندان عادات شبانه بیش از ۷ هزار فرد بالای ۵۰ سال را برای کشف این پیوند، زیر نظر گرفتند. این مطالعه که تقریباً یک دهه شرکت کنندگان را دنبال کرد، نشان داد افرادی که بهترین کیفیت خواب را داشتند، ۷۵ درصد کمتر در معرض سکته مغزی بودند.

اکنون کارشناسان می گویند اگر همه افراد خوب بخوابند، می توان از اکثر سکته ها و حتی موارد بیماری قلبی پیشگیری کرد.

دکتر ابوباکاری نامبیما، نویسنده این مطالعه، از مؤسسه ملی تحقیقات بهداشتی و پزشکی فرانسه، می گوید: با توجه به مشغله های شبانه روزی ما، شیوع کم خواب آلودگی قابل انتظار است.

اهمیت کیفیت و کمیت خواب برای سلامت قلب باید در اوایل زندگی، زمانی که رفتارهای سالم ایجاد شد، آموزش داده شود. به حداقل رساندن سر و صدای شبانه و استرس در محل کار می تواند به بهبود خواب کمک کند.

به گزارش دلی میل؛ ده ها مطالعه، نداشتن خواب کافی را با بیماری قلبی و فشار خون بالا مرتبط می دانند که خطر حملات قلبی و سکته را افزایش می دهد. دقیقاً مشخص نیست که خواب چگونه به قلب کمک می کند. اما بسته نبودن کافی چشم، خطر ایجاد عادات ناسالمی را افزایش می دهد که می تواند به قلب آسیب برساند، مانند پر خوری و ورزش نکردن کافی.

دکتر نامبیما و همکارانش عادات خواب ۷۲۰۰ شرکت کننده را که در یک مطالعه قبلی انجام شده بود، بررسی کردند. داوطلبان که ۵۰ تا ۷۵ سال سن داشتند و از سلامت قلب خوبی برخوردار بودند، تحت معاینه فیزیکی قرار گرفتند و عادات خواب و سابقه پزشکی آنها مورد بررسی قرار گرفتند.

آنها مدت زمان خواب خود را درباره اینکه آیا سحرخیز بودند و یا در طول روز از بی خوابی، آپنه خواب یا خستگی رنج می بردند، به اشتراک گذاشتند. برای هر یک از این پنج عامل، به شرکت کنندگان در صورتی که خواب آنها بهینه بود، یک امتیاز و در غیر این صورت صفر می دادند.

هفت تا هشت ساعت خوابیدن در شب، صبحگاهی بودن و نداشتن بی خوابی، خواب آلودگی در طول روز یا آپنه خواب پنج نمره دریافت می کرد.

نمره صفر تا یک ضعیف در نظر گرفته شد. محققان بیماران را زیر نظر گرفتند و نمرات آنها را با موارد بیماری قلبی و سکته مقایسه کردند.

این یافته ها که قرار است روز شنبه در کنگره انجمن قلب و عروق اروپا در بارسلونا ارائه شود، نشان می دهد که ۱۰ درصد از شرکت کنندگان نمره خواب مطلوبی داشتند و ۸ درصد آنها بد خواب بودند.