

ارتباط بین بی خوابی و کمردرد چیست؟

محققان در حال بررسی هستند که آیا بد خوابی با کمر درد مرتبط است یا نه؟

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان رابطه بین اختلالات خواب مختلف نظیر بی خوابی، مدت زمان کوتاه خواب، مدت زمان طولانی خواب و خواب آلودگی در طول روز را با کمردرد ارزیابی کردند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که بی خوابی می‌تواند باعث کمردرد شود و بالعکس.

کمردرد بسیار شایع است و افراد در هر سنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس مطالعه بار بیماری‌های جهانی در سال ۲۰۱۵، ۷.۳ درصد از جمعیت جهان - یا ۵۴۰ میلیون نفر - در هر زمان کمردرد محدودکننده فعالیت را تجربه می‌کنند و این علامت علت اصلی ناتوانی در سراسر جهان است.

برخی از عوامل سبک زندگی با خطر بالاتر کمردرد مرتبط هستند که شامل مشاغل سخت، سیگار کشیدن، چاقی و میزان پایین فعالیت بدنی است.

چندین مطالعه نشان داده اند که کیفیت بد خواب و کمردرد با هم ارتباط دارند.

یک مطالعه مقطعی که بین ۹۶۱۱ شرکت‌کننده انجام شد به این نتیجه رسید که کمردرد با مدت زمان کوتاه خواب و کیفیت پایین خواب مرتبط است.

در مطالعه دیگری، محققان کیفیت خواب و شدت درد را در ۸۰ بیمار مبتلا به کمردرد ارزیابی کردند. آنها مشاهده کردند که یک شب خواب با کیفیت پایین، روزی پردرد را به همراه دارد.

علاوه بر این، یک روز با کمردرد شدید با کاهش کیفیت خواب شبانه بعدی همراه بود که نشان دهنده یک رابطه دو طرفه بین کیفیت خواب و شدت درد در بیماران مبتلا به کمردرد است.

منبع: مدیکال نیوز