

۵ ساعت خوابیدن در شب باعث سکته می شود؟

یک مطالعه علمی جدید نشان داد که خوابیدن حدود پنج ساعت در شب خطر سکته مغزی و حمله قلبی را افزایش می دهد و نشان می دهد که بروز آن ممکن است به ۷۰ درصد برسد.

به گزارش سایت خبری پرسون به نقل از وب سایت بریتانیایی دیلی میل: این مطالعه نشان داد زنان میانسالی که هر شب کمتر از پنج ساعت می خوابند، ۷۵ درصد بیشتر در معرض ابتلا به نارسایی قلبی یا سکته هستند.

دانشمندان دانشگاه پیتسبورگ نزدیک به ۳۰۰۰ زن بین ۴۲ تا ۵۲ سال را در یک دوره ۱۶ ساله تحت نظر گرفتند.

به مدت حدود دو دهه، هر سال، این زنان پرسشنامه هایی را درباره خواب خود، از جمله اینکه به طور میانگین هر شب چند ساعت می خوابیدند، و اینکه آیا خود را بی خوابی می دانستند، تکمیل می کردند و پرسشنامه های سلامتی را برای ثبت بیماری ها یا مشکلات در حال انجام پر می کردند.

تجزیه و تحلیل داده ها نشان داد زنانی که به طور منظم کمتر از پنج ساعت در شب می خوابند، بیشتر در معرض مشکلات قلبی عروقی و بیماری عروق کرونر هستند.

با کمال تعجب، این رابطه حتی زمانی که سایر عوامل بالقوه کمک کننده، مانند شاخص توده بدنی و شرایط سلامت زمینه ای، در نظر گرفته شد، صادق باقی ماند.

دانشمندان می گویند این ممکن است به این دلیل باشد که کمبود خواب می تواند فشار خون را افزایش دهد و منجر به مقاومت به انسولین شود که خطر آسیب عروق خونی را افزایش می دهد.

آنها همچنین هشدار دادند که به دلیل ترشح هورمون های گرسنگی و سیری در بدن، خطر چاقی را افزایش می دهد، که بر سلامت قلب تأثیر می گذارد.

اما نظرسنجی ها نشان می دهد که از هر سه بزرگسال یک نفر به طور منظم به این هدف دست نمی یابد.

نظرسنجی ها در میان زنان میانسال نشان می دهد که نیمی از آنها نمی توانند هفت ساعت خواب توصیه شده در هر شب را دریافت کنند.

نویسندگان این مطالعه به سرپرستی دکتر ربکا تورستون، متخصص قلب و عروق، نوشتند: «علائم بی خوابی، زمانی که تا میانسالی ادامه می یابد یا با خواب کوتاه رخ می دهد، با خطر بالاتر بیماری های قلبی عروقی در میان زنان مرتبط است.»