

ایسکانیوز گزارش می‌دهد:

تأثیر بی‌خوابی بر سیستم گردش خون

محققان دانشگاه «کلرادو بولدر» با بررسی های میزان خواب افراد مختلف اعلام کردند که کم خوابی بر رگ‌های خونی و از طریق آن بر سیستم قلبی عروقی تأثیرات منفی می‌گذارد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، دانشمندان مدت‌هاست از رابطه بین خواب ناکافی و سلامت قلب و عروق آگاهی دارند. با این حال، تأثیر کم خوابی بر سیستم گردش خون مشخص نبود.

در حال حاضر مطالعات جدید برخی از مکانیسم های بالقوه در این مورد را کشف کرده است. داشتن خواب خوب شبانه (حدود ۷ ساعت در شب) برای حفظ سلامت کلی بسیار مهم است. طبق شواهد حاصل از مطالعات متعدد، بهداشت ضعیف خواب، هر دو سلامتی کوتاه و بلند مدت را مختل می‌کند.

سلامت قلبی و عروق یکی از جنبه‌های سلامتی است که بر کیفیت خواب یک فرد تأثیرگذار است. به عنوان مثال، یافته های تحقیق از ابتدای سال جاری نشان می‌دهد که خوابیدن کمتر از ۶ ساعت در شب به جای ۷-۸ ساعت باعث افزایش خطر ابتلا به در فرد می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد که خواب خوب به نگه داشتن شریان‌های ضعیف و در نتیجه حفظ گردش خون کمک می‌کند. در حال حاضر، تحقیقات دانشگاه کلرادو بولدر نشان می‌دهد که فقدان خواب بر ایجاد ذخایر چربی در شریان ها (آتروژنز) تأثیر می‌گذارد و موجب افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی می‌شود.

چگونه خواب کم، مشکلات عروقی را افزایش می‌دهد

در پژوهش حاضر، محققان نمونه خون ۲۴ فرد سالم در سن ۴۴ تا ۶۲ ساله و همچنین اطلاعات مربوط به عادات خوابشان را جمع آوری کردند. از این بین ۱۲ شرکت کننده ۷ تا ۸.۵ ساعت و ۱۲ نفر دیگر تنها ۸ تا ۶ ساعت در شب خوابیده اند.

این تیم متوجه شد شرکت کنندگانی که کمتر از ۷ ساعت می‌خوابند دارای سه سطح کلسترول ۱۲۶-، ۱۲۵-، و ۶۰-۴۰-۱۴۶- پایین تر از همسالانشان با ۷ یا ۸ ساعت خواب هستند. محققان یادآور شدند که این سه سطح، بیان پروتئین های ضد التهابی را سرکوب می‌کنند.

و تیم وی مردان بزرگسال را که کمتر از ۶ ساعت در شب خوابیده بودند را مطالعه کرده و مشخص کردند این افراد که حاوی پوشش رگ‌های خونی هستند به درستی کار نمی‌کنند. در نتیجه، رگ‌های خونی آنها قادر به انعطاف و انعقاد نبودند تا جریان خون را به صورت موثر به اندام های مختلف و قسمت های بدن منتقل کنند که این وضعیت، خطرات سلامت قلبی عروقی را نشان می‌دهد.

۷ ساعت خواب برای سلامت قلب و عروق

اظهار داشت که مردم برای حفظ سطوح تنظیم کننده های مهم فیزیولوژیکی مانند میکرو ها نیاز به حداقل ۷ ساعت خواب در هر شب دارند.

این تیم تحقیقاتی در حال حاضر در تلاش اند تا دریابند آیا بهبود عادات خواب انسان سطوح سالم مهم های موجود در خون را تثبیت می کند یا خیر.

تاکید می کند که یافته های این مطالعه اخیر نشان می دهد که کیفیت خواب بر جنبه های غیر منتظره سلامت تاثیر می گذارد.

انتهای پیام/