

کشف ارتباط بین چرت زدن و سلامت

محققان دانشگاه لوزان سوییس به این سوال که آیا یک یا دو بار چرت زدن در هفته می تواند میزان خطر ابتلا به حمله قلبی و سکتة مغزی را کاهش می دهد یا خیر پاسخ دادند.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تحقیقات جدید نشان داده است که چرت زدن یک یا دو بار در هفته به نظر می رسد با خطر کمتر بیماری های قلبی عروقی مانند حمله قلبی و سکتة مغزی مرتبط باشد.

این تحقیق به بررسی ۳،۴۶۲ نفر از ساکنان منتخب لوزان از سنین بین ۳۵ تا ۷۵ سال ، بدون سابقه قلبی بیماری قلبی عروقی () پرداخته است.

محققان طی انجام بررسی های پزشکی، اطلاعاتی را در مورد الگوهای خواب و خواب شرکت کنندگان در طول یک هفته جمع آوری کرده و سپس به طور متوسط ۵ سال بر سلامت آنها نظارت کردند.

نتایج این مطالعات نشان داد که چرت زدن گاه به گاه روزانه، یک یا دو بار در هفته، ۴۸ درصد خطر وقوع حوادث قلبی و عروقی کشنده و غیر کشنده از جمله سکتة قلبی، سکتة مغزی و نارسایی قلبی را در مقایسه با کسانی که اصلاً چرت نزده بودند، کمتر کرده است.

این نتایج حتی پس از در نظر گرفتن عوامل بالقوه تأثیرگذار بر این بیماری ها مانند سن، مدت خواب شبانه، فشار خون بالا، کلسترول بالا، خواب آلودگی بیش از حد در روز، افسردگی و خواب منظم حداقل برای حداقل شش ساعت در شب نیز صادق بود. البته این نتایج در افراد سنین ۶۵ سال و بالاتر و کسانی که آپنه شدید (خرناس و خرخر) در خواب داشتند، بیشتر جواب داد.

هیچ ارتباطی بین وقایع و چرت زدن سه بار یا بیشتر در هفته یا طول مدت چرت زدن که بین پنج دقیقه تا یک ساعت و بیشتر بود ، پیدا نشد.

تأثیر چرت زدن بر سلامت قلب هنوز مشخص نیست. بسیاری از مطالعات قبلی به میزان و تعدد چرت زدن توجهی نداشته اند و برخلاف مطالعه جدید، فقط مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی را بررسی کرده اند.

انتهای پیام/