

کم‌خوابی با افزایش سرماخوردگی ارتباط دارد



یافته‌های یک بررسی جدید نشان می‌دهد که کم‌خوابی ممکن است احتمال دچار شدن سرماخوردگی یا سایر عفونت‌های ویروسی معمول را بالا ببرد.

همشهری آنلاین: یافته‌های یک بررسی جدید نشان می‌دهد که کم‌خوابی ممکن است احتمال دچار شدن سرماخوردگی یا سایر عفونت‌های ویروسی معمول را بالا ببرد.

به گزارش لایوسایسن پژوهشگران داده‌های مربوط به بیش از ۲۲۰۰۰ آمریکایی را که در یک نظرخواهی ملی در فاصله میان سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۲ به دست آمده بود، تجزیه و تحلیل کردند. این افراد به پرسش‌هایی درباره عادات خواب و نیز اینکه آیا در طول ماه گذشته به سرماخوردگی، ذات‌الریه یا عفونت گوش مبتلا شده‌اند یا نه، پاسخ دادند.

افرادی که در طول هفته ۷ ساعت بیشتر در طول هفته در شب‌ها خوابیده بودند، ماه با احتمال ۲۸ درصد بیشتر گرفتن سرماخوردگی در ماه گذشته را گزارش کردند، و ۸۲ درصد با احتمال بیشتر مبتلا شدن به آنفلوانزا، ذات‌الریه یا عفونت گوش در ماه گذشته را گزارش کردند.

شرکت‌کنندگانی که گفته بودند در شب‌ها در طول هفته به‌طور میانگین ۵ ساعت یا کمتر می‌خوابند، در مقایسه با افرادی که برای ۷ تا ۸ ساعت در شب خوابیده بودند، با احتمال ۲۸ درصد بیشتر در ماه قبل از آن از ابتلایشان به سرماخوردگی خبر داده بودند، و با احتمال ۸۲ درصد بیشتر دچار شدن به آنفلوانزا، ذات‌الریه یا عفونت گوش را گزارش کرده بودند.

این پژوهشگران از دانشگاه کالیفرنیا در سانفرانسیسکو در ژورنال پزشکی داخلی جاما نوشتند: «این یافته‌ها به مقاله‌های علمی فزاینده پیشین افزوده می‌شود که خواب را با سلامت بدنی ارتباط می‌دهند. ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که ارزیابی خواب به‌طور معمول‌تری در معاینات پزشکی انجام شود، چراکه وضعیت خواب ممکن است یک نشانه مهم دیگر از سلامت باشد.»