

زود خوابیدن مردان نشانه‌ای از بیماری قلبی است

اینکه مردان زود به رختخواب بروند می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری قلبی در آنان باشد.



اینکه مردان زود به رختخواب بروند می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری قلبی در آنان باشد.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از تسنیم، پژوهش اخیر محققان درباره میزان خواب و تمایل به خواب در میان مردان به نتایج قابل تأملی رسیده است.

بر اساس گزارش ایندپندنت، تمایل مردان به زود خوابیدن می‌تواند نشانه‌ای از یک بیماری قلبی در مردان باشد.

با توجه به این مطالعه جدید تمایل مردان به زود به بستر رفتن می‌تواند حاکی از مشکلات جدی قلبی در این مردان باشد.

تحقیقات بر روی عادات خواب 2400 بزرگسال نشان می‌دهد که مردان با فشارخون بالا تمایل بیشتری نسبت به سایرین به زودتر به رختخواب رفتن دارند.

محققان دانشگاه هیروشیما گفته‌اند که مردان مبتلا به بیماری فشارخون بالا 18 دقیقه زودتر از کسانی که این بیماری را ندارند زودتر به رختخواب می‌روند.

این در حالی است که بر اساس یافته‌های این مطالعه میزان خواب اضافی هیچ تأثیری بر کاهش فشار خون ندارد.

فشار خون بالا یک بیماری است که به ندرت علائم خاصی را نشان می‌دهد اما اگر درمان نشود می‌تواند به سکته قلبی و مغزی منجر شود.

بر اساس این گزارش، متوسط زمان رفتن به خواب برای مردان مبتلا به این بیماری 23:10 بود در حالی که کسانی که به این بیماری مبتلا نبودند در 23:28 به رختخواب رفته‌اند.