



بد خوابی موجب تشدید بیماری کلیه می شود

طبق یک تحقیق جدید، بد خوابی در افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی ممکن است منجر به احتمال تشدید بیماری آنها شود.

طبق یک تحقیق جدید، بد خوابی در افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی ممکن است منجر به احتمال تشدید بیماری آنها شود.

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشگاه ایلینوی شیکاگو، خواب کوتاه و خواب منقطع از فاکتورهای پرخطر پیشرفت بیماری کلیوی هستند.

دکتر آنا ریکاردو، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «هنوز مشخص نیست که چرا کمبود خواب موجب تشدید نارسایی کلیوی می شود. تحقیق ما اهمیت خواب را در عملکرد کلیه نشان می دهد.»

این تحقیق شامل ۴۳۲ فرد بزرگسال مبتلا به بیماری مزمن کلیه بود. محققان عادات خواب این افراد را به مدت ۵ تا ۷ روز از طریق مانیتورهای بسته شده به مچ دست تحت نظر داشتند. سپس محققان وضعیت سلامت این افراد را به طور متوسط به مدت ۵ سال پیگیری کردند.

طبق یافته این تحقیق، شرکت کنندگان به طور میانگین ۶.۵ ساعت در شب می خوابیدند، ۷۰ تن از آنها مبتلا به نارسایی کلیه شدند و ۴۸ تن جانشان را از دست دادند.

بعد از تطبیق آمار، محققان دریافتند هر یک ساعت خواب اضافی شبانه با حدود ۱۹ درصد کاهش ریسک نارسایی کلیه همراه است.

همچنین مشخص شد کیفیت خواب هم مسئله مهمی است؛ افراد دارای شرایط خواب بدتر بیشتر در معرض ابتلا به نارسایی کلیه بودند.

محققان همچنین دریافتند افرادی که در طول روز می خوابیدند، ۱۰ درصد بیشتر در معرض مرگ در طول دوره پیگیری قرار داشتند.