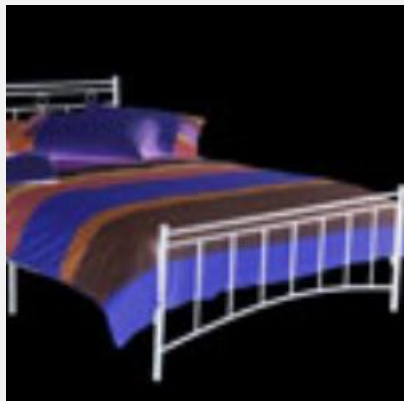


مدت خواب و مرگ و میر قلبی با هم ارتباط دارند



پژوهشی جدید در سنگاپور شواهد بیشتری فراهم می‌آورد که خوابیدن خیلی کم یا بیش از حد ممکن است برای قلب بد باشد. به گزارش خبرگزاری رویترز محققان همچنین یادآور شدند که **دیابت** و **فشار خون بالا** هم با اختلال خواب ارتباط دارند. در میان ۵۸۰۴۴ زن و مرد ۴۵ ساله یا بالاتر که در هنگام شروع بررسی بیماری قلبی نداشتند، نسبت به افرادی که هفت ساعت در شب می‌خوابیدند، دکتر آنوپ شانکار از دانشکده پزشکی ویرجینیای غربی در مورگنتاون و همکارانش دریافتند آنهایی که ۵ ساعت یا کمتر یا ۹ ساعت یا بیشتر می‌خوابیدند، به طور قابل‌توجهی با احتمال بیشتری در طول چند سال بعدی در معرض مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی‌عروقی بودند. شانکار و گروهش در نشریه اپیدمیولوژی آمریکا گزارش می‌کنند که این یافته‌ها موید نتایج یافته‌های سایر بررسی‌هاست که نشان داده‌اند اینکه افراد چه مدتی می‌خوابند، ممکن است پیش‌بینی‌کننده اصلی خطر بیماری قلبی در آنها باشد.

این پژوهشگران یادآور می‌شوند که اغلب پژوهش‌ها در مورد مدت خواب و بیماری قلبی، به جز سه بررسی در ژاپن، در کشورهای غربی انجام شده‌اند. آنها می‌افزایند که افراد آسیایی میانگین وزن بدنی کمتر، سبک‌های زندگی متفاوت، و رژیم غذایی متفاوتی در مقایسه با مردم در کشورهای غربی دارند، که ممکن است بر خطر بیماری‌های قلبی-عروقی در آنها اثر بگذارد.

این پژوهشگران در این تحقیق داده‌های مربوط به بررسی سلامت چینی‌تباران **سینگاپور** را مورد بررسی قرار دادند؛ مشارکت‌کنندگان در بررسی که از چینی‌تباران مقیم سنگاپور بودند، بین سال‌های ۱۹۹۳ تا ۱۹۹۸ وارد این تحقیق شده، و تا پایان سال ۲۰۰۶ پیگیری شده بودند. در طول مدت این بررسی ۱۴۱۶ نفر از آنها به علت بیماری قلبی مرده بودند.

سی و سه درصد افراد شرکت کننده گفته بودند که هفت ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. افرادی که ۵ ساعت یا کمتر یا ۹ ساعت یا بیشتر می‌خوابیدند، نسبت به آنهایی که ۷ ساعت می‌خوابیدند، با احتمال بیشتری دارای چندین عامل خطر ساز برای بیماری قلبی مانند سیگار کشیدن و خوردن میوه و سبزی کمتر و کلسترول و چربی بیشتر بودند.

اما حتی پس از آنکه پژوهشگران داده با در نظر گرفتن این عوامل خطر ساز، اثر آنها را تعدیل کردند، دریافتند که هنوز افرادی که پنج ساعت یا کمتر می‌خوابند، ۵۷ درصد بیشتر و افرادی که ۹ ساعت یا بیشتر می‌خوابند، ۷۹ درصد بیشتر در معرض مرگ در اثر بیماری قلبی هستند.

شانکار و همکارانش یادآور می‌شوند که برخی از محققان پیشنهاد کرده‌اند که خوابیدن بیش از حد طولانی ممکن است بیانگر یک بیماری زمینه‌ای باشد. آنها سعی کردند این واقعیت را با حذف کردن داده‌های چهار سال اول پیگیری از تحلیل‌شان و نیز حذف افراد مبتلا به دیابت و فشارخون بالا مورد نظر قرار دهند. در هر دو مورد نتایج تقریباً مشابه و دال بر این بود که مدت خواب و نه اختلال زمینه‌ای سلامتی است، که اساس این رابطه با بیماری قلبی است.

اما هنگامی که آنها مبتلایان به دیابت و فشار خون بالا را وارد این تجزیه و تحلیل کردند، و این عوارض را به عنوان عامل خطر ساز محسوب کردند، دریافتند که رابطه میان مدت خواب و مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی تضعیف شده است.

این یافته به گفته آنها دال بر این است که دیابت و فشار خون بالا که هر دوی آنها هم به مدت خواب و هم به خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی مربوطند، ممکن است توضیح‌دهنده رابطه میان مدت خواب و بیماری قلبی باشند

همشهری آنلاین