

## ارتباط سرماخوردگی با میزان خواب شبانه

خواب شبانه کمتر از هفت تا هشت ساعت، خطر ابتلا به سرما خوردگی را افزایش می دهد...



خواب شبانه کمتر از هفت تا هشت ساعت، خطر ابتلا به سرما خوردگی را افزایش می دهد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از شینهوا، محققان علوم پزشکی می گویند کسانی که شبانه کمتر از هفت ساعت خواب راحت داشته باشند به میزان سه برابر دیگران سرما می خورند. محققان دانشگاه کارنگی ملون در پیتزبورگ اعلام کردند در صورتی که میزان کم خوابی افراد بیشتر شود، احتمال ابتلای آنان به سرماخوردگی حتی تا پنج برابر نیز افزایش می یابد. محققان با بررسی 153 مرد و زن بین سال های 2000 تا 2004 در باره میزان خواب آنان سؤال کردند. محققان با بررسی وجود ویروس سرماخوردگی دریافتند میزان احتمال سرماخوردگی با میزان خواب در ارتباط است.