



خواب خوب می‌تواند خطر ابتلا به عفونت و نیاز انسان به آنتی‌بیوتیک را کاهش دهد

یافته‌های جدید دانشمندان حاکی از آن است که «خواب خوب» می‌تواند خطر ابتلای ما به عفونت و نیاز بدن را به آنتی‌بیوتیک کاهش دهد....

یافته‌های جدید دانشمندان حاکی از آن است که «خواب خوب» می‌تواند خطر ابتلای ما به عفونت و نیاز بدن را به آنتی‌بیوتیک کاهش دهد و در مقابل، افرادی که کمتر از ۶ ساعت و بیش از ۹ ساعت در شبانه روز می‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار دارند و بیش از همه تحت درمان آنتی‌بیوتیکی قرار می‌گیرند. اگرچه همواره یافته‌ها نشان می‌داد که یک «خواب خوب شبانه» می‌تواند انواع مشکلات را حل کند، اما دانشمندان اکنون شواهد جدیدی کشف کرده‌اند که نشان می‌دهد خواب خوابیدن می‌تواند آسیب‌پذیری در برابر عفونت را کاهش دهد.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: یافته‌های جدید دانشمندان حاکی از آن است که «خواب خوب» می‌تواند خطر ابتلای ما به عفونت و نیاز بدن را به آنتی‌بیوتیک کاهش دهد و در مقابل، افرادی که کمتر از ۶ ساعت و بیش از ۹ ساعت در شبانه روز می‌خوابند، بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار دارند و بیش از همه تحت درمان آنتی‌بیوتیکی قرار می‌گیرند.

اگرچه همواره یافته‌ها نشان می‌داد که یک «خواب خوب شبانه» می‌تواند انواع مشکلات را حل کند اما دانشمندان اکنون شواهد جدیدی کشف کرده‌اند که نشان می‌دهد خواب خوب خوابیدن می‌تواند آسیب‌پذیری در برابر عفونت را کاهش دهد.

دانشمندان دانشگاه برگن نروژ، به وسیله پرسش‌نامه‌های کوتاهی، کیفیت خواب بیماران و نیز ابتلای آنها به عفونت‌ها را مورد سؤال قرار دادند. آن‌ها دریافتند که بیمارانی که خیلی کم یا زیاد می‌خوابند، احتمال بیشتری دارد که به عفونت دچار شوند و بیمارانی که مشکلات مزمن خواب را تجربه کرده‌اند نیز با احتمال بیشتری به آنتی‌بیوتیک نیاز خواهند داشت.

در حال حاضر شواهدی وجود دارد که مشکلات خواب، خطر عفونت را افزایش می‌دهد. پیش از این یک مطالعه نشان داده بود که افرادی که به ویروس سرماخوردگی آلوده شده بودند، در صورت داشتن خواب سالم، با احتمال کمتری به سرماخوردگی مبتلا شدند.

اختلالات خواب رایج و قابل درمان هستند و اگر بتوان ارتباط خواب را با عفونت تأیید کرد، ممکن است کاهش مصرف آنتی‌بیوتیک و محافظت از افراد در برابر عفونت‌ها قبل از وقوع، امکان‌پذیر شود.

با «کم‌خوابی» خطر عفونت ۲۷ درصد افزایش می‌یابد

دانشمندان دریافتند بیمارانی که کمتر از ۶ ساعت در شب می‌خوابند، ۲۷ درصد بیشتر احتمال دارد که در معرض ابتلای به عفونت قرار گیرند و بیمارانی که بیش از ۹ ساعت می‌خوابند نیز ۴۴ درصد بیشتر احتمال دارد که عفونت را گزارش کنند.

خواب کمتر از شش ساعت یا بی‌خوابی مزمن نیز خطر نیاز به آنتی‌بیوتیک را برای غلبه بر عفونت‌ها افزایش می‌دهد.

بنا بر اعلام یکی از پزشکان عضو این تیم تحقیق، بی‌خوابی در بین بیمارانی که «در مراحل اولیه بیماری هستند» بسیار شایع است؛ چیزی که پزشکان عمومی آن را کمتر تشخیص داده‌اند.

منبع: یورونیوز