

خواب نیمروزي براي سلامت قلب مفيد است

ساعات طولاني كاري، شيفت‌هاي كاري، افزايش اضطراب و استفاده بيشتر از اينترنت و تلويزيون به ويژه در ساعات پاياني شب همگي از ويژگي‌هاي زندگي در جامعه مدرن امروزي هستند كه تاثير چشمگيري روي كيفيت خواب شبانه دارند.



ساعات طولاني كاري، شيفت‌هاي كاري، افزايش اضطراب و استفاده بيشتر از اينترنت و تلويزيون به ويژه در ساعات پاياني شب همگي از ويژگي‌هاي زندگي در جامعه مدرن امروزي هستند كه تاثير چشمگيري روي كيفيت خواب شبانه دارند. نتايج يك مطالعه جديد نشان داده است كه يك ساعت خواب بين روز مي‌تواند به بهبود سلامت قلب و عروق كمك كند.

به گزارش ايسنا، متخصصان كالچ آلگني در پنسيلوانيا تاثير چرت نیمروزي را روي بهبود وضعيت قلب و عروق پس از يك وضعيت استرس‌زا و پرتنش مورد آزمایش قرار دادند و دريافتند كساني كه در بين روز حداقل 45 دقيقه خوابيده‌اند، ميانگين فشار خونشان پس از يك تنش رواني، پايين‌تر است.

به گزارش شبكه خبري اي‌بي‌سي، ساعات طولاني كاري، شيفت‌هاي كاري، افزايش اضطراب و استفاده بيشتر از اينترنت و تلويزيون به ويژه در ساعات پاياني شب همگي از ويژگي‌هاي زندگي در جامعه مدرن امروزي هستند كه تاثير چشمگيري روي كيفيت خواب شبانه دارند.

مطالعات روي 85 دانشجوي سالم نشان داد كه 45 تا 60 دقيقه خواب بين روز ضمن پايين آوردن فشار خون تاثير قابل توجهي روي کاهش تنش‌ها و استرس‌هاي رواني ناشي از اين الگوي زندگي دارد و همچنين كيفيت خواب افراد را بهبود مي‌بخشد.

اين مطالعه در مجله بين‌المللي طب رفتاري منتشر شده است.