



کمبود خواب موجب افزایش فشارخون می‌شود

کمبود خواب عمیق یکی از دلایلی است که بالا رفتن فشار خون را موجب می‌شود.

کمبود خواب عمیق یکی از دلایلی است که بالا رفتن فشار خون را موجب می‌شود. به گزارش ایسنا، افرادی که حداقل میزان خواب را دارند 80 درصد بیش از افراد دیگر به افزایش فشارخون مبتلا می‌شوند.

محققان مرکز درمانی در بوستون، الگوی خواب و تغییرات فشارخون 800 مرد 65 ساله را به مدت سه سال بررسی کرده‌اند.

این مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که به کرات از خواب بلند می‌شوند و نمی‌توانند به راحتی به خواب روند بیشتر در معرض فشار خون بالا هستند.

مطالعات پیشین نشان داده است افرادی که کمتر از 6 ساعت در شب می‌خوابند در معرض افزایش فشارخون هستند.

به گفته دکتر دونالد لاوان، اگر به خوبی خواب نمی‌روید در طول روز احساس خستگی می‌کنید و دچار مشکل خروپف هستید باید به پزشک مراجعه کنید.

این مطالعه نشان می‌دهد در صورتی که فشارخون در طول خوابیدن به اندازه کافی پایین نیاید به رگ‌ها آسیب می‌زند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

به گفته کارشناسان، به خواب عمیق نیز باید همانند رژیم غذایی و فعالیت‌های فیزیکی توجه شود.