

کمبود خواب به قلب آسیب می‌رساند

پزشکان هشدار دادند افرادی که در هفته سه شب یا بیشتر دچار بی‌خوابی و کمبود خواب می‌شوند خیلی بیشتر با خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی مواجه هستند.



جام جم آنلاین: پزشکان هشدار دادند افرادی که در هفته سه شب یا بیشتر دچار بی‌خوابی و کمبود خواب می‌شوند خیلی بیشتر با خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی مواجه هستند.

این افراد همچنین بیشتر به دیابت و چاقی مبتلا می‌شوند. در این مطالعه که در دانشکده پزشکی پرلمان در دانشگاه پنسلوانیا انجام گرفته اطلاعات پزشکی مربوط به 130 هزار بیمار مورد ارزیابی قرار گرفته و معلوم شد که به طور کلی اختلالات خواب شامل خواب زیاد، خواب کم و خواب آشفته همگی نقش اساسی در بروز مشکلات قلبی و اختلالات متابولیکی ایفا می‌کنند.

به گزارش شبکه خبری ان‌بی‌سی، این پزشکان در بررسی‌های خود به جای طول دوره خوابیدن بیشتر کیفیت خواب را مورد ارزیابی قرار دادند.

این پزشکان می‌گویند در بررسی‌های آتی بررسی خواهیم کرد که آیا مشکلات خواب در واقع می‌توانند احتمال بروز بیماری‌های متابولیک و قلبی و عروقی را پیش‌بینی کنند و اینکه آیا می‌توان با درمان اختلالات خواب به سلامت و طول عمر افراد کمک کنند. (ایسنا)