



## کم خوابی فشارخون می آورد

ساعات کاری طولانی، شیفت‌های متعدد کاری، افزایش اضطراب و استفاده بیشتر از اینترنت و تلویزیون بویژه در ساعات پایانی شب، همگی از ویژگی‌های زندگی در جامعه مدرن امروزی است که تاثیر چشمگیری روی کاهش کیفیت خواب شبانه دارند.

جام جم آنلاین: ساعات کاری طولانی، شیفت‌های متعدد کاری، افزایش اضطراب و استفاده بیشتر از اینترنت و تلویزیون بویژه در ساعات پایانی شب، همگی از ویژگی‌های زندگی در جامعه مدرن امروزی است که تاثیر چشمگیری روی کاهش کیفیت خواب شبانه دارند.

این در حالی است که کمبود خواب عمیق یکی از دلایلی است که باعث بالا رفتن فشارخون می‌شود. در واقع افرادی که حداقل میزان خواب را دارند، 80 درصد بیش از افراد دیگر به افزایش فشارخون مبتلا می‌شوند.

برای رسیدن به این نتیجه مهم، من و همکارانم در مرکز درمانی بوستون، الگوی خواب و تغییرات فشارخون 800 مرد 65 ساله را به مدت سه سال بررسی کردیم.

این بررسی در نهایت نشان داد افرادی که به طور مکرر از خواب بیدار می‌شوند و نمی‌توانند براحتی به خواب بروند، بیشتر در معرض فشارخون بالا هستند.

چرا که فشارخون در طول خواب پایین می‌آید و در نتیجه اگر خواب به اندازه کافی نباشد، به رگ‌ها آسیب می‌زند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

مطالعات پیشین هم یافته ما را تایید می‌کند چرا که نشان می‌دهد افرادی که کمتر از شش ساعت در شب می‌خوابند، در معرض افزایش فشارخون هستند بنابراین اگر خوب نمی‌خوابید، در طول روز احساس خستگی می‌کنید و دچار مشکل خروپف هستید، باید هرچه زودتر به پزشک مراجعه کنید. چرا که اگر تا به حال به فشارخون مبتلا نشده‌اید به احتمال زیاد به زودی به آن دچار می‌شوید.

دکتر دونالد لاوان

پژوهشگر مرکز درمانی بوستون