

افراد سیگاری، بیشتر دچار اختلالات خواب هستند

نتایج تحقیقاتی که در آلمان با بررسی بیش از دو هزار نفر انجام شده، نشان می‌دهد که افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند.



همشهری آنلاین: نتایج تحقیقاتی که در آلمان با بررسی بیش از دو هزار نفر انجام شده، نشان می‌دهد که افرادی که دخانیات مصرف می‌کنند برای خواب شبانه با مشکل مواجه‌اند و در مقایسه با دیگران از خواب سبک و آرام برخوردار نیستند به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دریافته‌اند که از حدود 1100 نفر سیگاری که در این تحقیق شرکت کرده‌اند 17 درصد در طول شب کمتر از 6 ساعت می‌خوابند و کیفیت خواب 28 درصد آشفته است.

استفان کوهرس در مقاله علمی که درباره این تحقیق منتشر کرده نوشته است: این تحقیق برای اولین بار شیوع اختلال خواب در میان افراد سیگاری و غیر سیگاری را نشان می‌دهد. گروه تحقیقاتی از میان افرادی بوده‌اند که هیچ سابقه‌ای از اختلالات روانشناختی در آنها وجود نداشته و حتی برای اطمینان حاصل کردن از این مسئله عوامل ریسکی بالقوه در این افراد نیز کنترل شده است.

نتایج این تحقیقات به تنهایی نمی‌تواند نشان دهد که سیگار کشیدن به طور مستقیم خواب را مختل می‌کند، چرا که ممکن است برخی از این افراد عادات دیگری داشته باشند که بر خواب آنها تأثیر بگذارد که در میان آنها می‌توان به بیدار ماندن در مقابل تلویزیون تا پاسی از شب و انجام اندکی فعالیت‌های بدنی اشاره کرد که امکان دارد عامل یک خواب راحت برای این افراد باشد.

اما از سوی دیگر می‌توان گفت که این تحقیق نشان می‌دهد اثرات تحریک کننده نیکوتین می‌تواند عامل این اختلال در خواب باشد.

افرادی که کیفیت خواب آنها بسیار اندک است می‌توانند مشکلات دیگری چون چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی را هم تجربه کنند.

این تحقیق 1071 نفر سیگاری و 1243 نفر غیر سیگاری را که هیچ مشکلی در رابطه با سلامت مغزی نداشتند مورد بررسی قرار داد. تأکید بر عدم وجود مشکلات مغزی در این افراد بر این اساس بود که این شرایط ممکن است هم افراد را نسبت به مشکلات خواب آسیب پذیر کند و هم این که ممکن است شرایط لازم برای مصرف سیگار در آنها فراهم شود.

محققان در این تحقیقات از پرسشنامه‌ای استفاده کردند که کیفیت خواب افراد را بررسی می‌کرد، به طور کلی بیش از یک چهارم افراد سیگاری در طبقه افرادی جای گرفتند که دچار اختلال در خواب هستند به احتمال زیاد به بی‌خوابی مبتلا می‌شوند.