

بی خوابی؛ عامل نارسایی قلب

محققان نروژی دریافته‌اند که بی‌خوابی ممکن است خطر ابتلا به نارسایی قلبی را سه برابر کند.



تحقیقات جدید نشان داد که بی‌خوابی با افزایش خطر نارسایی قلبی ارتباط دارد.

فارس: محققان نروژی دریافته‌اند که بی‌خوابی ممکن است خطر ابتلا به نارسایی قلبی را سه برابر کند.

دکتر لارس لاگسند گفت: مشکلات قلبی قطعاً به مشکلات خواب مربوط است به این دلیل تیم وی تلاش می‌کنند تا بدانند آیا عکس این موضوع هم درست است یا خیر.

دکتر لاگسند گفت: بی‌خوابی بسیار اتفاق می‌افتد و به آسانی تشخیص داده می‌شود به طور بالقوه قابل کنترل و درمان است.

وی افزود که محققان ارتباط بین بی‌خوابی و نارسایی قلب را دریافته‌اند نه آنکه بی‌خوابی در واقع باعث نارسایی قلب می‌شود.

وی گفت: ما هنوز نمی‌دانیم که آیا نارسایی قلبی واقعاً از بی‌خوابی ایجاد می‌شود و این موضوع که آیا بی‌خوابی با خطرات بیشتر قلبی مرتبط است یا خیر هنوز هم مشخص نشده است.

نارسایی قلبی یک بیماری مزمن است که در آن قلب خون را به اندازه کافی برای رفع نیازهای بدن پمپ نمی‌کند.

دکتر لاگسند خاطرنشان کرد: برخی از نشانه‌هایی که علت بیولوژیک ممکن است ارتباط بی‌خوابی و نارسایی قلبی را توضیح دهد، وجود دارد.

وی توضیح داد: یک مکانیسم احتمالی می‌تواند این باشد که پاسخ‌های استرس فعال شده در بدن ممکن است بر عملکرد قلب تاثیر منفی بگذارد.

وی افزود: اگر این نتایج توسط دیگران تایید شود یک ارتباط علت و معلولی وجود دارد، ارزیابی علائم بی‌خوابی ممکن است عواقبی برای پیشگیری بیماریهای قلبی عروقی داشته باشد.

این گزارش در 6 مارس بصورت آنلاین در مجله European Heart Journal منتشر شد.

تیم دکتر لاگسند برای اندازه‌گیری اثر بی‌خوابی بر خطر ابتلا به نارسایی قلبی بیش از 54 هزار مرد و زن را که در یک تحقیقات در نروژ که بین سالهای 1995 و 1997 شرکت کرده بودند را بررسی کردند؛ هیچ یک از شرکت کنندگان در آغاز این تحقیقات نارسایی قلبی نداشتند.

در این تحقیقات، محققان در مورد کیفیت خواب شرکت کنندگان سوال کردند.

گروه لاگسند پس از 11 سال پیگیری دریافته‌اند: بیش از 1400 شرکت کننده دچار نارسایی قلبی شده بودند.

این تحقیقات نشان داد: افرادی که چندین علامت بی‌خوابی داشتند، در مقایسه با افرادی که خواب کافی داشتند، ۳ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به نارسایی قلبی در آنها افزایش یافت.

آنها همچنین دریافته‌اند که هنگامی که بیماران در معرض افسردگی و اضطراب قرار بگیرند خطر ابتلا به نارسایی قلبی در آنها بیش از ۴ برابر می‌شود.

به طور خاص داشتن مشکلات بی‌خوابی و خواب ماندن تقریباً هر شب و احساس خستگی در صبح بیشتر از یک بار در هفته با افزایش ابتلا به نارسایی قلبی در مقایسه با افرادی که هرگز یا به ندرت از این علائم رنج می‌برند، همراه است.

حتی پس از آنکه پژوهشگران سن، جنس، وضعیت تأهل، تحصیلات، شیفت کاری، فشار خون، کلسترول، دیابت، وزن، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن، استفاده از الکل و حملات قلبی را مورد ارزیابی قرار دادند نتایج این تحقیقات همچنان به اثر خود باقی ماند.