



خطر سکتة مغزی و دیابت در کمین پرخواب ها

همه می دانند کم خوابی برای سلامت مضر است اما تحقیقات جدید حاکی از این است که خوابیدن زیاد می تواند بدتر باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران می گویند کم خوابی و زیاد خوابی هر دو خطر ابتلا به بیماری های جدی مانند دیابت را افزایش می دهد.

همه می دانند کم خوابی برای سلامت مضر است اما تحقیقات جدید حاکی از این است که خوابیدن زیاد می تواند بدتر باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، پژوهشگران می گویند کم خوابی و زیاد خوابی هر دو خطر ابتلا به بیماری های جدی مانند دیابت را افزایش می دهد.

مطالعه ای که بر روی بیش از 50 هزار نفر انجام شده، دریافته است افرادی که زیاد می خوابند یا از سوی دیگر افرادی که کم می خوابند احتمالاً خطر ابتلا به بیماری های فیزیکی و روانشناختی از جمله بیماری های عروق کرونر، دیابت، اضطراب و چاقی را در خود افزایش می دهند.

افرادی که برای خوابیدن به مدت بیش از 6 ساعت در شب دچار مشکل می شوند در خطر بیشتری برای بیماری عروق کرونر، سکتة مغزی، دیابت، چاقی و بیماری های روحی هستند. از سوی دیگر دانشمندان مدعی اند استراحت بیش از اندازه نیز برای سلامتی مفید نیست.

خوابیدن زیاد همان خطرات کم خوابی را برای سلامتی در پی دارد اگر چه مطالعه آکادمی پزشکی خواب آمریکا نشان می دهد خطر بیماری عروق کرونر، سکتة مغزی و دیابت در بین افرادی که طولانی مدت می خوابند بیشتر است.

هر شب اختصاص میزان مناسبی به خواب خطر ابتلا به بیماری ها را کاهش می دهد و می تواند به افراد بالای 45 ساله ای که به مشکلات سلامتی رایج مبتلا هستند کمک کند.

دکتر صفوان بدر متخصص خواب می گوید یک سبک زندگی سالم و متعادل به رعایت رژیم غذایی و ورزش محدود نیست اینکه چه موقع و چگونه می خوابید نیز به اندازه خوراک و ورزش برای حفظ سلامتی موثرند.

ضروری است که افراد بزرگسال هر شب هفت تا 9 ساعت بخواند تا از فواید خواب بهره مند شوند این میزان خواب برای آنهایی که به بیماری های مزمن مبتلا هستند نیز از اهمیت به سزایی برخوردار است.

بیماری های رایج خواب از جمله آپنه و بی خوابی به طور مداوم در افراد مبتلا به بیماری های مزمن روی می دهد و مانع توانایی برای داشتن خواب مطلوب می شود.

دکتر بدر و همکارانش پرونده های پزشکی 54 هزار آمریکایی بالای 45 ساله را مطالعه کرده و دریافتند الگوهای خواب با مشکلات روانشناختی و همچنین بیماری های فیزیکی مرتبط هستند.

دکتر ژانت کرافت از مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا گفت: وجود برخی ارتباطات بین زمان ناسالم خواب و بیماری های مزمن تا حدودی با بروز پریشانی های روانی و چاقی توضیح داده شده است.