

تغییر ساعت، خطر سکته قلبی را افزایش می‌دهد

آزمایش‌ها نشان داده‌اند که خطر سکته قلبی در افراد در سه روز اول تغییر ساعات تابستانی و زمستانی حدود 25 درصد بیشتر می‌شود که این تغییرات می‌تواند به دلیل برهم خوردن تعادل هورمونی باشد.



آزمایش‌ها نشان داده‌اند که خطر سکته قلبی در افراد در سه روز اول تغییر ساعات تابستانی و زمستانی حدود 25 درصد بیشتر می‌شود که این تغییرات می‌تواند به دلیل برهم خوردن تعادل هورمونی باشد.

به گزارش سرویس «سلامت» خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، ساعت رسمی در ایران از هفته گذشته به ساعت تابستانی تغییر کرد و در اروپا نیز از روز یکشنبه 30 مارس مصادف با 10 فروردین تغییر می‌کند. هرچند در این تغییر زمان تنها یک ساعت در شبانه‌روز جلو یا عقب کشیده می‌شود اما تأثیرش روی افراد حساس می‌تواند غیرمترقبه و حتی بسیار شدید باشد مثلاً ممکن است حتی منجر به سکته قلبی شود.

یک شرکت بیمه درمانی در آلمان متوجه شده که شمار افرادی که به دلیل سکته قلبی پس از تغییر ساعت به بیمارستان‌ها منتقل می‌شوند به میزان چشمگیر بیشتر از سایر مواقع است. این نتیجه پس از یک تحقیق درازمدت که از سال 2006 میلادی شروع شده، به دست آمده است.

نتایج یک پژوهش از سوئد نیز با تحقیقات یاد شده مشابه است. یکی از علل می‌تواند بروز مشکل بی‌خوابی در افراد حساس به این تغییر ساعت باشد. خواب این افراد پس از تغییر ساعت روزانه مختل می‌شود که در نتیجه آن وضعیت هورمونی آنها بهم می‌ریزد و احتمال ابتلا به سکته قلبی نیز افزایش می‌یابد.

برای افراد حساس و آسیب‌پذیرتر، تغییر یک ساعت در شبانه‌روز می‌تواند به اختلال در ساعت درونی‌شان بیانجامد. بسیاری از آنها دچار بدخوابی می‌شوند و از خستگی و نداشتن تمرکز شکایت می‌کنند. این مشکلات در زنان بیشتر دیده می‌شود. بنابر گزارش دویچه‌وله، مطالعات دیگر نشان می‌دهند که کودکان نیز در روزهای اول تغییر ساعت بدخلق و بهانه‌گیر می‌شوند.