

کم خوابی با مرگ زودرس ارتباط دارد

پژوهشگران می‌گویند افرادی که کمتر از 6 ساعت در شب می‌خوابند در معرض خطر بیشتر مرگ زودرس هستند...



پژوهشگران می‌گویند افرادی که کمتر از 6 ساعت در شب می‌خوابند در معرض خطر بیشتر مرگ زودرس هستند. به گزارش خبرگزاری فرانسه به گفته این پژوهشگران افرادی که کمتر از این مقدار می‌خوابند، 12 درصد با احتمال بیشتری به طور زودرس می‌میرند، در عین حال این پژوهشگران رابطه‌ای میان خوابیدن بیش از 9 ساعت در شبانه روز و مرگ زودرس پیدا کردند. فرانسیسکو کاپوچینو، سرپرست این پژوهش در دانشگاه وارویک در انگلیس گفت: "اگر کم بخوابید، در معرض ابتلا به دیابت، چاقی، فشار خون بالا و کلسترول بالا قرار می‌گیرید."

این بررسی که با همکاری دانشگاه فریدریک دوم در ناپل ایتالیا انجام شد، مجموعه‌ای از بررسی‌ها طولانی مدت در حد یک دهه را از سراسر جهان را که شامل 1.3 میلیون نفر می‌شد، گرد آورده و نشان دهنده "شواهد صریحی از رابطه مستقیم بین" کمبود خواب و مرگ زودرس است.

کاپوچینو گفت: "به عقیده ما رابطه میان کمبود خواب و بیماری به خاطری از رشته‌ای از سازوکارهای هورمونی و عوامل مربوط به سوخت و ساز است."

یافته‌های این بررسی در ژورنال Sleep منتشر شده است.

کاپوچینو اعتقاد دارد مدت خواب یک موضوع بهداشت عمومی است که باید به عنوان یک عامل خطر ساز رفتاری برای بیماری‌ها بوسیله پزشکان مد نظر قرار گیرد.

کاپوچینو می‌گوید: "جامعه ما را به سوی خواب کمتر و کمتر می‌راند" و می‌افزاید حدود 20 درصد جمعیت در آمریکا و انگلیس کمتر از پنج ساعت می‌خوابند.

به گفته او خوابیدن کمتر از شش ساعت "در میان کارمندان تمام‌وقت شایع‌تر است، که احتمالاً بیانگر فشارهای اجتماعی برای ساعات طولانی‌تر و کار بیشتر در شیفت‌های غیرمعمول است."

این بررسی همچنین رابطه‌ای میان خوابیدن بیش از 9 ساعت در شب و مرگ زودرس پیدا کرد، اما کاپوچینو گفت احتمالاً پر خوابی بیش از آنکه علت بیماری باشد، نتیجه بیماری است."

کاپوچینو که رئیس "برنامه خواب، سلامت و جامعه" در دانشگاه وارویک است، گفت: "پزشکان معمولاً در مورد مدت خواب بیماران سوال نمی‌کنند، در حالیکه میزان خواب فرد ممکن است بیانگر وجود اشکالی باشد."

این پژوهش عارضه جانبی در مورد افرادی که 6 تا 8 ساعت در روز می‌خوابند، نشان نداد.