

آلودگی هوا مشکلات خواب می‌آورد

محققان هشدار دادند آلودگی هوا می‌تواند سبب بروز مشکلات خواب شود...



محققان هشدار دادند آلودگی هوا می‌تواند سبب بروز مشکلات خواب شود

به گزارش سلامت نیوز محققان آمریکایی در یک پژوهش جدید به ارتباط بین آلودگی هوا و اختلال تنفسی خواب پی برده‌اند که عامل شناخته شده بروز بیماری‌های قلبی است. محققان دانشگاه هاروارد برای این تحقیقات از اطلاعات مربوط به بیش از شش هزار شرکت‌کننده بین سال‌های 1995 تا 1998 استفاده کرده‌اند. آمارها نشان می‌دهد که 17 درصد از بزرگسالان آمریکایی به اختلال تنفسی خواب مبتلا هستند. به گفته محققان؛ ذرات آلاینده موجود در هوا می‌توانند از طریق اثرگذاری روی سیستم اعصاب مرکزی روی خواب تاثیر بگذارند. به گزارش پایگاه اینترنتی یو پی آی، یکی از مکانیسم‌های خواب نامطلوب و آشفتگی خواب می‌تواند با میزان آلودگی محیط زیستی ارتباط داشته باشد. آلودگی هوا تهدیدی جدی برای سلامتی انسان‌هاست.