

## کم‌خوابی کلیه‌تان را به فنا می‌دهد!

نتایج تحقیقات پژوهشگران در بیمارستان بریگهام نشان می‌دهد سلامتی کلیه‌ها در گرو خواب خوب شبانه است و کم‌خوابی برای کلیه‌ها مضر است.



ایسنا نوشت: نتایج تحقیقات پژوهشگران در بیمارستان بریگهام نشان می‌دهد سلامتی کلیه‌ها در گرو خواب خوب شبانه است و کم‌خوابی برای کلیه‌ها مضر است.

بر اساس مطالعات جدید محققان خواب کوتاه‌مدت شبانه منجر به کاهش عملکرد مناسب کلیه‌ها می‌شود و خطراتی را برای فرد ایجاد می‌کند.

زمانی که فرد با اختلال خواب مواجه است، کلیه‌ها در معرض خطر قرار می‌گیرند. محققان تاکنون اثر کم‌خوابی را در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی مورد بررسی قرار داده‌اند، اما هنوز درباره اثر کم‌خوابی بر روی کلیه‌ها نتیجه قطعی ارائه نداده‌اند. این پژوهش بر روی چهار هزار و 238 نفر و به مدت 11 سال انجام شده است که نتایج آن نشان می‌دهد افرادی که کمتر از پنج ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند نسبت به افرادی که بین هفت تا هشت ساعت خواب دارند، احتمال کاهش عملکرد کلیه در آنها به میزان 65 درصد افزایش می‌یابد.