

## دراسة: القيلولة بانتظام تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71  
تاريخ الخبر: 2022-07-26

وجدت دراسة طبية حديثة أن الأشخاص الذين يأخذون قيلولة بانتظام يزداد لديهم خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.

وأظهر البحث الجديد، الذي نشر في دورية Hypertension التي تتبع جمعية القلب الأميركية، أن من كانوا يحصلون على إغفاءات عادة زادت لديهم فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 12 في المئة، والسكتة الدماغية بنسبة 24 في المئة، مقارنة بالأشخاص الذين لا يأخذون أي قيلولة.

وإذا كان الشخص أصغر من 60 عاماً، فإن القيلولة تزيد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 20 في المئة، مقارنة بالأشخاص الذين لا يغفون أبداً أو نادراً ما يغفون.

واستخدمت الدراسة بيانات نحو 360 ألف مشارك قدموا معلومات عن عاداتهم في القيلولة إلى البنك الحيوي في المملكة المتحدة، في الفترة من عام 2006 إلى عام 2010.

واستبعد الباحثون في الدراسة الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، مثل مرضى السكري من النوع الثاني، ومرض ارتفاع ضغط الدم الحاليين، والكوليسترول، ومن يعانون من اضطرابات في النوم بسبب العمل ليلاً.

وقال عالم النفس السريري مايكل غراندنر في بيان لشبكة "سي أن أن" إن "أخذ قيلولة في حد ذاته ليس ضاراً، إلا أن العديد من الأشخاص الذين يأخذون قيلولة قد يفعلون ذلك بسبب قلة النوم في الليل. ويرتبط قلة النوم في الليل بسوء الصحة، والقيلولة ليست كافية للتعويض عن ذلك".

وكانت جمعية القلب الأميركية قد أضافت النوم الجيد المنتظم ضمن العوامل التي تؤدي إلى تحسين صحة القلب والتمتع بصحة جيدة وإطالة عمر الإنسان.

أضافت جمعية القلب الأميركية النوم الجيد المنتظم ضمن العوامل التي تؤدي إلى تحسين صحة القلب والتمتع بصحة جيدة وإطالة عمر الإنسان

ونقلت "سي أن أن" عن الدكتور فيليس زي، مدير مركز طب الساعة البيولوجية والنوم في شيكاغو: "أعتقد أن الدراسة تسلط الضوء على أهمية أن يسأل مقدمو الرعاية الصحية المرضى بشكل روتيني عن القيلولة والنعاس المفرط أثناء النهار وتقييم الحالات الأخرى المساهمة في تعديل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية".



UAE71NEWS