افزایش خطر ابتلا به ضربان قلب نامنظم با خواب روزانه

28 فروردین 1402

طبق تحقیق محققان، چرت نیمروزی طولانی ریسک فیبریلاسیون دهلیزی را افزایش می‌دهد.

بر اساس پژوهش اخیر محققان، افرادی که ۳۰ دقیقه یا بیشتر در روز چرت می‌زنند، ۹۰ درصد بیشتر از افرادی که چرت‌های کوتاه‌تری دارند، در معرض خطر ابتلاء به اختلال ریتم قلب موسوم به فیبریلاسیون دهلیزی هستند.

خسوس دیاز گوتیرز، نویسنده این مطالعه از بیمارستان دانشگاه خوان رامون خیمنز در اسپانیا، گفت: مطالعه ما نشان می‌دهد که چرت زدن در طول روز باید به کمتر از ۳۰ دقیقه محدود شود. افرادی که خواب شبانه آن‌ها آشفته است، نباید وابسته به چرت زدن برای جبران کمبود خواب شبانه شأن باشند.

فیبریلاسیون دهلیزی باعث می‌شود حفره‌های فوقانی قلب به‌طور نامنظم ضربان داشته باشند و خطر سکته مغزی را پنج برابر افزایش دهد. این عارضه شایع‌ترین اختلال ریتم قلب در جهان است.

برای این مطالعه، محققان بیش از ۲۰۰۰۰ فارغ التحصیل دانشگاه اسپانیا را ردیابی کردند. شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: آن‌هایی که چرت نیمروزی نمی‌زدند. کسانی که کمتر از ۳۰ دقیقه چرت می‌زدند؛ و کسانی که هر روز ۳۰ دقیقه یا بیشتر چرت می‌زدند.

بنا بر اعلام هلث دی نیوز در طول یک پیگیری متوسط نزدیک به ۱۴ سال، ۱۳۱ شرکت کننده مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی شدند.

بر اساس اولین تجزیه و تحلیل، خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی در افرادی که چرت‌های طولانی‌تری داشتند، دو برابر بیشتر بود. در همین حال، افرادی که چرت نمی‌زدند، در مقایسه با افرادی که چرت کوتاه داشتند، با خطر بالا ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی روبرو نبودند.

با نگاه دقیق‌تر به چرت‌های کوتاه، محققان دریافتند افرادی که کمتر از ۱۵ دقیقه چرت می‌زنند، ۴۲ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی هستند، در حالی که افرادی که ۱۵ تا ۳۰ دقیقه چرت می‌زنند، در مقایسه با چرت‌های طولانی، ۵۶ درصد کمتر در معرض خطر هستند.

دیاز گوتیرز گفت: «نتایج نشان می‌دهد که مدت زمان چرت زدن بهینه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه است. برای تعیین اینکه آیا یک چرت کوتاه ترجیح داده شده است یا نه، مطالعات بزرگ‌تری مورد نیاز است.»

او گفت که توضیحات زیادی برای ارتباط بین چرت زدن و سلامتی وجود دارد.

وی در ادامه افزود: برای مثال، چرت‌های طولانی در روز ممکن است ساعت داخلی بدن (ریتم شبانه‌روزی) را مختل کند و منجر به خواب کوتاه‌تر در شب، بیداری بیشتر در شب و کاهش فعالیت بدنی شود. در مقابل، چرت کوتاه در طول روز ممکن است ریتم شبانه روزی را بهبود بخشد، سطح فشار خون را کاهش دهد و استرس را کاهش دهد.