

تأثیر منفی خواب ناکافی بر بدن

1 فروردین 1402

یافته‌های یک مطالعه نشان داده است، نداشتن خواب کافی می‌تواند خطر گرفتگی عروق پا را تقریباً دو برابر کند.

دانشمندان مؤسسه کارولینسکا می‌گویند: خواب کمتر از ۵ ساعت با افزایش ۷۴ درصدی خطر ابتلا به بیماری شریان محیطی (PAD) در مقایسه با ۷ تا ۸ ساعت خواب مرتبط است.

داده‌ها نشان می‌دهد که بیش از ۲۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری شریان محیطی (PAD) مبتلا هستند. این بیماری باعث مسدود شدن شریان‌های پا، محدود شدن جریان خون و افزایش خطر سکته مغزی و حمله قلبی می‌شود. محققان گفتند: مطالعه ما نشان می‌دهد که خوابیدن هفت تا هشت ساعت در شب عادت خوبی برای کاهش خطر ابتلا به بیماری شریان محیطی است. خواب ناکافی در شب و چرت زدن در روز قبلاً با افزایش خطر بیماری عروق کرونر مرتبط بوده است که مانند بیماری شریان محیطی ناشی از گرفتگی عروق است.

محققان گفتند: علاوه بر این، مشکلات خواب در میان شکایات رتبه‌بندی شده در بیماران مبتلا به بیماری شریان محیطی قرار دارند. داده‌های محدودی در مورد تأثیر عادات خواب بر بیماری شریان محیطی و بالعکس وجود دارد و هدف مطالعه ما پر کردن این شکاف بود.

این گروه ۶۵۰ هزار شرکت کننده را در یک تجزیه و تحلیل دو قسمتی مورد مطالعه قرار دادند. محققان ابتدا یک مطالعه مشاهده‌ای انجام دادند که ارتباط بین مدت زمان خواب و چرت زدن در طول روز را با خطر بیماری شریان محیطی بررسی می‌کرد. آن‌ها سپس از داده‌های ژنتیکی ۶۰۸ هزار و ۶۱۰ بزرگسال برای انجام کارآزمایی‌های تصادفی کنترل شده طبیعی استفاده کردند.

تجزیه و تحلیل مشاهده‌ای کمتر از ۵۳ هزار و ۵۰۰ بزرگسال نشان می‌دهد که کسانی که کمتر از پنج ساعت در شب می‌خوابند تقریباً دو برابر در معرض خطر ابتلا به بیماری شریان محیطی هستند. نتایج نشان می‌دهد در حالی که خواب کوتاه خطر ابتلا به بیماری عروق محیطی را افزایش می‌دهد، این وضعیت با افزایش احتمال خواب کوتاه مرتبط است.

خواب زیاد نیز می‌تواند خطرناک باشد. بزرگسالانی که هشت ساعت یا بیشتر می‌خوابیدند، ۲۴ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری شریان محیطی بودند.

یافته‌های این مطالعه در «European Heart Journal» منتشر شد.