چرت زدن سالمندان خطرناک است

14 خرداد 1405

چرت زدن پدربزرگ روی صندلی راحتی برای بسیاری از خانواده‌ها خاطره‌ای فراموش‌نشدنی است؛ اما یک مطالعه جدید می‌گوید که چرت زدن‌های روزانه می‌تواند جنبه تاریکی هم داشته باشد.

محققان گزارش دادند که چرت زدن بیش از حد با خطر بالاتر مرگ در میان افراد مسن مرتبط است.

محققان با پیگیری صدها سالمند به مدت تقریباً دو دهه دریافتند که هر چرت اضافی و هر ساعت چرت زدن اضافی با خطر فزاینده مرگ مرتبط است.

محققان گفتند که پزشکان می‌توانند به طور بالقوه از الگوهای چرت زدن برای نظارت بر سلامت سالمندان استفاده کنند.

«چنلو گائو»، محقق ارشد و پژوهشگر پزشکی خواب در دانشگاه ماساچوست جنرال بریگهام در بوستون، گفت: «چرت زدن بیش از حد در سنین بالاتر با تخریب عصبی، بیماری‌های قلبی عروقی و حتی عوارض بیشتر مرتبط دانسته شده است، اما بسیاری از این یافته‌ها به عادات چرت زدن گزارش‌شده توسط خود افراد متکی هستند و معیارهایی مانند زمان و میزان منظم بودن این چرت‌ها نادیده گرفته می شوند.»

او در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما یکی از اولین مطالعاتی است که ارتباط بین الگوهای چرت زدن اندازه‌گیری‌شده عینی و مرگ و میر را نشان می‌دهد و نشان می‌دهد که ردیابی الگوهای چرت زدن برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های سلامتی، ارزش بالینی زیادی دارد.»

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که بین ۲۰ تا ۶۰ درصد از سالمندان چرت می‌زنند.

برای بررسی اینکه آیا چرت زدن می‌تواند بیماری و مرگ را پیش‌بینی کند، محققان ۱۳۳۸ سالمند را تا ۱۹ سال پیگیری کردند. سالمندان هنگام ورود به مطالعه، حدود ۱۰ روز مانیتورهای فعالیت مچ دست خود را به مچ خود بستند تا الگوهای خواب و چرت زدن شان اندازه‌گیری شود.

چرت‌های روزانه به عنوان خوابیدن بین ساعت ۹ صبح تا ۷ بعد از ظهر تعریف شدند.

نتایج نشان داد که:

#انتشارات_رویای_آبی

- هر ساعت اضافی چرت زدن در طول روز با ۱۳ درصد افزایش خطر مرگ همراه بود.
- هر چرت اضافی در روز، خطر مرگ را ۷ درصد افزایش می‌داد.
- چرت زدن صبحگاهی در مقایسه با چرت زدن‌های بعد از ظهر، با ۳۰ درصد افزایش خطر مرگ مرتبط بود.

گائو گفت: «اگر افراد در طول روز خواب‌آلود هستند، این موضوعی است که باید به پزشک مراجعه شود. این موضوع نیاز به ارزیابی و بررسی دارد.»

با این حال، وی خاطرنشان کرد که همه چرت‌ها را نباید نشانه سلامت ضعیف دانست.

به گفته محققان: «چرت زدن بعد از ظهر در واقع از نظر بیولوژیکی و فرهنگی تا حدودی طبیعی است. همه بعد از ناهار کمی احساس خواب‌آلودگی می‌کنند. این طبیعی است. بسیاری از فرهنگ‌ها برای بهره بردن از این موضوع، خواب بعد از ظهر را در نظر می‌گیرند.»

از نظر بیولوژیکی، این یک زمان طبیعی خواب‌آلودگی ذاتی است. بنابراین، جای تعجب نیست که کسی ممکن است بعد از ظهر کمی احساس خستگی کند و چرت کوتاهی بزند.

گائو گفت: «چرت زدن بیش از حد احتمالاً نشان دهنده بیماری زمینه‌ای، بیماری‌های مزمن، اختلالات خواب یا اختلال در تنظیم شبانه‌روزی است. اکنون که می‌دانیم ارتباط قوی بین الگوهای چرت زدن و میزان مرگ و میر وجود دارد، می‌توانیم برای پیش‌بینی شرایط سلامتی و جلوگیری از زوال بیشتر، ارزیابی‌های چرت زدن در طول روز را اجرا کنیم.»

وی در ادامه افزود: «قطعاً ممکن است انواع مختلفی از مشکلات سلامتی وجود داشته باشد که در این امر نقش داشته باشند. می‌تواند بیماری قلبی عروقی باشد، می‌تواند بیماری ریوی زمینه‌ای باشد، می‌تواند آپنه خواب تشخیص داده نشده باشد، می‌تواند مصرف همزمان چندین دارو باشد که در این امر نقش

دارد.»