چه ميزان خواب براي بدن لازم است

2 آبان 1401

تحقيقات جديد نشان مي‌دهد با ورود مردان و زنان به سال‌هاي طلايي، آنهايي‌كه به‌طور منظم نمي‌توانند يک خواب خوب شبانه داشته باشند، با خطر بيشتر ابتلا به يک بيماري مزمن روبه‌رو هستند.

محققان روال خواب و وضعيت سلامت نزديک به 8000 بريتانيايي را در رده سني 50 تا 70 سال پيگيري كردند. «سورينا سابيا»، سرپرست تيم تحقيق گفت: «براي اكثر مردم، حداقل هفت ساعت خواب شبانه سالم لازم است.» تيم او سپس بررسي كرد كه كدام شركت‌كنندگان به‌طور معمول بيش از پنج ساعت در شب نمي‌خوابند، زيرا وارد دهه 60 و 70 سالگي شده بودند.

محققان مشاهده كردند: خواب منظم كمتر از 7 ساعت، با 30 تا 40 درصد بيشتر خطر ابتلاء به بيماري‌هاي متعدد در مقايسه با خواب هفت ساعتي منظم در شب مرتبط بود. در ميان ليست بيماري‌هاي احتمالي، ديابت، سرطان، بيماري عروق كرونر قلب، سكته‌مغزي، نارسايي قلبي، بيماري مزمن انسدادي ريه، بيماري مزمن كليوي، بيماري كبد، افسردگي، زوال‌عقل و انواع ديگر اختلالات رواني، بيماري پاركينسون و آرتريت / روماتيسم مفصلي وجود دارد.

قابل ذكر است افرادي كه در سن 50 سالگي پنج ساعت يا كمتر مي‌خوابيدند، در مقايسه با افرادي كه خوب مي‌خوابيدند، 30 درصد بيشتر در معرض خطر ابتلا به دو مورد از اين بيماري‌ها بودند. در سن 60 سالگي، خطر نسبي در افراد كم خواب تا 32 درصد افزايش مي‌يابد. در 70 سالگي، افزايش خطر به 40 درصد رسيد.

محققان دريافتند: افرادي كه در سن 50 سالگي به اندازه كافي نمي‌خوابيدند، با افزايش 25 درصدي خطر مرگ زودهنگام روبه‌رو هستند كه عمدتا به‌دليل افزايش خطر ابتلا به بيماري است.

مرکز مشاوره
حال خوب
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸
با مجوز سازمان نظام روان شناسی
دکتر رویا درویش پیشه
قزوین خ شهیدبابایی ك ۳۵ روبروی دادگستری قزوین
ازدواج ، خانواده ، تحصیلی