



دراسة حديثة لجمعية القلب
الامريكية عن اضطرابات النوم
و آثارها الصحية

غفوة

ترجمة و تلخيص و اعادة صياغة بتصريف محدود
عن مجلة جمعية القلب الامريكية :

م. عبدالله ابراهيم الرخيص

رئيس مجلس تجمع حائل الصحي
عضو مجلس التنمية الدولية في جامعة هارفارد

<https://www.hks.harvard.edu/centers/cid/about-cid/people/GDC>

جدة في ٣٠ ذو الحجة ١٤٤٣ هـ الموافق ٢٩ يوليو ٢٠٢٢ م

توصلت الدراسة التي نُشرت يوم الاثنين ٢٦ يوليو ٢٠٢٢ م في Hypertension ، وهي مجلة جمعية القلب الأمريكية و المعرفة اختصاراً AHA إلى أن اضطرابات النوم و نوبات النوم القصيرة مرتبطة بانتظام بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية، و ان عدم كفاية النوم أثناء الليل قد يرتبط بصحة معتلة بصفة عامة.

وجدت هذه الدراسة و الجديدة و التي كُشف النقاب عن نتائجها الاسبوع الماضي أن اضطرابات النوم لدى الأشخاص الذين غالبًا ما يأخذون قيلولة لديهم فرصة أكبر للإصابة بارتفاع ضغط الدم و الإصابة بسكتة دماغية.

توصلت الدراسة إلى أن التعرض لاضطرابات الارق و عدم اخذ كفاية الجسم من النوم او الاضطرابات التي تحدث أثناء النوم قد تكون مرتبطة بالسمنة ومشاكل صحية خطيرة "قد يكون هذا لأنه على الرغم من أن أخذ قيلولة في حد ذاته ليس ضارًا ، إلا أن العديد من الأشخاص الذين يأخذون قيلولة قد يفعلون ذلك بسبب قلة النوم في الليل. قلة النوم في الليل مرتبطة بصحة سيئة ولا تكفي القيلولة لتعويض ذلك.

اجرى البحث مجموعة متخصصة من ضمنهم عالم النفس السريري مايكل غراندينر في مدير عيادة طب النوم السلوكي و اضطرابات النوم في المركز الطبي بجامعة بانر في توكسون أريزونا .

قال الدكتور مايكل جرايدينر "كان المشاركون في الدراسة الذين أخذوا قيلولة خلال النهار لنقص نومهم الليلة السابقة، كانوا أكثر عرضة بنسبة 12% للإصابة بارتفاع ضغط الدم بمرور الوقت، وكانوا أكثر عرضة بنسبة 24%

للإصابة بسكتة دماغية مقارنة بالأشخاص الذين لم يغفو
مطلقاً لأنهم أخذوا كفايتهم من النوم أثناء الليل "

وجدت الدراسة أن القيلولة المفرطة يمكن أن تكون علامة
على الخرف لدى كبار السن

إذا كان الشخص أصغر من 60 عاماً فإن القيلولة الناشئة عن
نقص ساعات النوم أثناء الليل في معظم الأيام تزيد من خطر
الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 20 ٪ مقارنة بالأشخاص
الذين لا يغفون أبداً أو نادراً لأنهم أخذوا كفايتهم من النوم
العميق في الليلة السابقة، وفقاً للدراسة التي نُشرت يوم
الاثنين ٢٦ يوليو ٢٠٢٢ م في Hypertension ، وهي مجلة
جمعية القلب الأمريكية و المعرفة اختصاراً AHA ، أضافت
الجمعية مؤخراً ان مدة النوم كأحد مقاييسها الأساسية
الثمانية لصحة القلب والدماغ المثلى.

أثبتت النتائج صحة الاستنتاجات حتى بعد أن استبعد الباحثون الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مثل مرضى السكري من النوع 2 ، وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول واضطرابات النوم والذين قاموا بعمل نوبات ليلية.

وقالت الدكتورة فيليس زي ، مديرة مركز طب النوم والجراحة في نورث وسترن: "تظهر النتائج أن القيلولة تزيد من حدوث ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية كونها دليل على نقص ساعات النوم، بعد تعديل أو مراعاة العديد من المتغيرات المعروفة بأنها مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية".

قيلولة أطول هي أسوأ:

استخدمت الدراسة بيانات من 360 ألف مشارك قدموا معلومات عن عادات القيلولة إلى البنك الحيوي في المملكة

المتحدة، وهو قاعدة بيانات طبية حيوية كبيرة ومورد بحثي تابع سكان المملكة المتحدة من عام 2006 إلى عام 2010. قال الدكتور راج داسجوبتا من جامعة جنوب كاليفورنيا إن أخذ قيلولة طويلة ومنتظمة قد يكون علامة على اضطراب النوم الأساسي.

قدم الأشخاص في دراسة المملكة المتحدة عينات من الدم والبول واللعاب على أساس منتظم ، وأجابوا على الأسئلة المتعلقة بالقيلولة أربع مرات خلال الدراسة التي استمرت أربع سنوات. ومع ذلك فإن الدراسة جمعت فقط عدد مرات القيلولة وليس المدة واعتمدت على التقارير الذاتية للقيلولة وهو قيد بسبب الاسترجاع غير الكامل.

قال اختصاصي النوم الدكتور راج داسجوبتا ، أستاذ مساعد في الطب السريري الطب في مدرسة كيك للطب بجامعة جنوب كاليفورنيا.

: "قيلولة طاقة منعشة تتراوح من 15 إلى 20 دقيقة تقريبًا من الظهيرة حتى الساعة 2 ظهرًا ، هي الطريق 100٪ إذا

كنت محروماً من النوم". "إذا كنت تعاني من أرق مزمن فنحن لا نشجع القيلولة لأنها تقضي على النوم ليلاً."

معظم الأشخاص في الدراسة الذين أخذوا قيلولة منتظمة دَخَنُوا السجائر و يعانون من الشخير وكانوا يعانون بشدة من الأرق وأفادوا بأنهم أشخاص مسائيون يسهرون بالليل و يحاولون تعويض نقص النوم بالنهار في اقتناص غفوة هنا و هناك بين ساعات النهار المجهدة.

قال داسجوبتا إن العديد من هذه العوامل يمكن أن تؤثر على نوعية وكمية نوم الشخص. وقال إن قلة النوم تسبب "التعب المفرط أثناء النهار الذي يمكن أن يؤدي إلى القيلولة المفرطة أثناء النهار".

وأضاف: "أعتقد أن القيلولة هي علامة تحذير على اضطراب النوم الكامن لدى بعض الأفراد". "ترتبط اضطرابات النوم بزيادة التوتر وهرمونات تنظيم الوزن التي يمكن أن تؤدي

إلى السمنة وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 - وجميع عوامل الخطر لأمراض القلب."



تمت الترجمة بالاستعانة بمنصة ترجمة آلية مع تصرف محدود لا يخل بالسياق العام والمعنى، وقام المترجم باعادة الصياغة للاستفادة من المقال ضمن مشروع ترجمة مليون كلمة نافعة حتى نهاية ٢٠٢٥ م ويتم تداول هذه الترجمات بطريقة غير تجارية للفائدة العامة لقراء اللغة العربية

■ للاطلاع على المقال الكامل في مجلة هايبرتنشن لجمعية القلب الامريكية او المركز في سلسلة نم جيداً.. لشبكة سي ان ان باللغة الانجليزية:

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HYPERTENSIONAHA.122.19120>

<https://www.cnn.com/2022/07/25/health/naps-high-blood-pressure-study-wellness/index.html>

ترجمة المهندس عبدالله بن ابراهيم الرخيص

رئيس مجلس تجمع حائل الصحي

عضو مجلس التنمية الدولية في جامعة هارفارد

<https://www.hks.harvard.edu/centers/cid/about-cid/people/GDC>