

قيلولة النهار لمرة أو مرتين في الأسبوع قد ترتبط بقلب سليم



الثلاثاء 24 سبتمبر 2019 10:09 م

وجدت دراسة جديدة أن قيلوللة النهار لمرة أو مرتين في الأسبوع قد تقلل من خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية

ودرس باحثون من مستشفى لوزان الجامعي بسويسرا العلاقة بين تكرار القيلوللة ومدتها، وخطر مضاعفات أمراض القلب، والأوعية الدموية القاتلة وغير القاتلة

وبعد تتبع 3446 شخصاً تتراوح أعمارهم بين 35 و75 عاماً لمدة تزيد عن 5 سنوات، وجد مؤلفو التقرير أن الذين استغرقوا في قيلوللة لمرة أو مرتين في الأسبوع، لمدة تتراوح من 5 دقائق إلى ساعة، كانوا أقل عرضة للإصابة بنوبة قلبية، سكتة دماغية، أو قصور في القلب من أولئك الذين لم يستغرقوا في قيلوللة على الإطلاق بنسبة 48%

ولم تجد الدراسة التي نشرت في مجلة الجمعية البريطانية لأمراض القلب والأوعية الدموية "هارت"، أي ارتباط من هذا القبيل مع زيادة وتيرة أو مدة القيلوللة

وقال مؤلفو التقرير إن الأشخاص الذين يستغرقون في قيلوللة لمرة أو مرتين أسبوعياً، ينخفض لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، في حين لم يتم العثور على أي ارتباط مع عدد مرات أكبر أو مدة قيلوللة أطول

وقال خبير القلب والأوعية الدموية بمعهد جورج للصحة العالمية بجامعة أوكسفورد ستيفن مكماهون، إنه تم الإبلاغ سابقاً عن أن أنماط النوم مرتبطة بعدد من الحالات الطبية المزمنة

وقال لـ "Science Media Centre" في لندن إن بعض هذه الارتباطات وليس كلها، ستعكس آثار الأمراض المزمنة على النوم وليس العكس، وغالباً ما يكون من الصعب فصل السبب والنتيجة، خاصة عندما تكون بعض هذه الحالات خطيرة

وأوضح أستاذ الطب الأيضي بجامعة "غلاسكو" نافيد ستار أنه في حين أن الدراسة كانت "مثيرة للاهتمام إلى حد ما"، يبدو أن أولئك الذين يأخذون قيلوللة لمرة أو مرتين أسبوعياً لديهم أنماط حياة صحية أو منظمة، ولكن من المرجح أن يكون أولئك الذين ينامون يومياً يعانون من أمراض أكثر

وأضاف أن ذلك يعني أن أسلوب القيلوللة العرضية متعمد، بينما الغفوة المنتظمة قد تمثل مرضاً شبه سريري يرتبط بنمط حياة أكثر فقراً

وتابع "في الوقت الحالي، من الأفضل أن نهدف للنوم بشكل جيد ليلاً ونهاراً، وأن نتبع النصائح المعتادة لنمط الحياة، المتمثلة بنظام غذائي جيد ومستوى نشاط لائق"