

هذا ما يفعله النوم القليل بالنساء



حذرت دراسة أميركية حديثة من أن عدم حصول النساء على قدر كاف من النوم ليلاً، يزيد خطر انخفاض كثافة المعادن في العظام، ويسهم في الإصابة بمرض هشاشة العظام.

العلمية (Journal of Bone and Mineral Research) الدراسة أجراها باحثون بجامعة بافالو الأميركية، ونشروا نتائجها، الأربعاء، في دورية

وهشاشة العظام، هي الشكل الأكثر شيوعاً لالتهاب المفاصل، وتسبب آلاماً قاسية وتورماً في المفاصل والغضاريف، ويظهر تأثيرها على وجه الخصوص في الركبتين والوركين واليدين والعمود الفقري

وأجرى الفريق دراسته لاكتشاف تأثير انخفاض عدد ساعات النوم، على صحة العظام لدى النساء، بعد انقطاع فترة الطمث الذي يبدأ في سن 50 عاماً.

وتابع الفريق عادات النوم لدى ما يزيد على 11 ألف سيدة، بالإضافة إلى إجراء فحوصات لصحة العظام

ووجد الباحثون أن السيدات اللاتي أبلغن أنهن حصلن على 5 ساعات أو أقل من النوم ليلاً، انخفضت لديهن كثافة المعادن بالعظام في جميع المواقع الأربعة التي تم تقييمها، وهي الجسم كله والورك والعمود الفقري، مقارنة بالنساء اللاتي أبلغن عن حصولهن على 7 ساعات ليلاً.

وانكسرت كتلة العظام لدى النساء بعد النوم لمدة 5 ساعات بنسبة 22 بالمائة، كما واجهن مشكلة هشاشة العظام في منطقة الورك والعمود الفقري بنسبة 63 بالمائة.

وقالت الدكتورة هيدر أوشس بالكوم، قائد فريق البحث: "تشير دراستنا إلى أن النوم قد يؤثر سلباً على صحة العظام، وهذا يضاف إلى قائمة الآثار الصحية السلبية لضعف النوم

"وأضافت: "أمل أن تكون هذه الدراسة أيضاً بمثابة تذكير بالسعي إلى النوم لمدة 7 ساعات أو أكثر وهي الساعات الموصى بها ليلاً

وأكدت أن "الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، أي حوالي 7 إلى 8 ساعات يومياً، يحسن الصحة العامة للجسم ويقيه من الأمراض وعلى

وكانت دراسات كشفت أن عدم الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، يمكن أن يزيد من تكرار حدوث القرحة الهضمية لدى كبار السن.