

## ب-20 سنة-معدلات-الشخير-تضاعف-والرجال-أسوأ-حالا



!من منا لا يزعج من صوت الشخير، لاسيما للأزواج

.وماذا لو علمنا أن معدلات #الشخير زادت في الحياة المعاصرة، لاسيما في العقود الأخيرة، بحسب ما تكشف دراسة حديثة

.فتحديدا خلال العشرين سنة الماضية، أصبح الوضع لا يطاق بفعل عوامل عديدة رصدتها الدراسة أبرزها #السمنة والهواتف الذكية

ويبدو أن الحلم بنوم آمن أصبح عملة نادرة، بعد هذا الاكتشاف العلمي المزعج، الذي توصل إليه علماء من المستشفى الملكي العالمي في لندن، من قسم الأنف والحنجرة والأذن

اضطرابات التنفس

وجد #الباحثون أن 7% من سكان بريطانيا يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم، وهو أشد أشكال اضطراب التنفس أثناء النوم. وقبل عقدين % كانت هذه النسبة أقل من 4

.واختبرت الدراسة 1239 بالغاً ووجدت أن أربعة من كل عشرة أشخاص يشخرون ثلاث ليال على الأقل في الأسبوع، وأن الرجال هم الأسوأ حالاً

وقد نشرت نتائج الدراسة في مجلة طب النوم، حيث اقترح العلماء أن زيادة نسب السمنة واستخدام الهواتف هي السبب المتوقع وراء تفسير هذا الارتضاع وحدوث اضطرابات النوم

ضعف التشخيص

تكشف الدراسة كذلك أن موضوع اضطرابات النوم لا يحظى بتشخيص واسع، لاسيما مع أخذ النتائج السلبية المحتملة والناجحة عن انقطاع التنفس أثناء النوم

.وهذا يلح على صانعي السياسات أن يعيدوا النظر في هذا الأمر، بالاهتمام بهذا الجانب

ويقول الباحث الدكتور موريس أوهايون إن السمنة هي السبب الرئيسي وراء هذه الزيادة "لكن الضوء الأزرق المنبعث من المصابيح في الهواتف الذكية وأجهزة الكمبيوتر وأضواء الشوارع مسؤول أيضا عن عدم الحصول على النوم الكافي

.ويوضح بأن ما يزيد من المشكلة "مخاطر السمنة والنعاس والضعف الإدراكي"، التي ترفع معدل توقف التنفس خلال النوم