

هل-تصدق-قيلوالة-مرتين-بالأسبوع-تقي-من-مرض-القلب



توصل باحثون إلى أن الأشخاص الذين يأخذون قيلولته نهائية مرة أو مرتين أسبوعيا هم أقل عرضة لخطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية بنسبة 50% تقريبا، مقارنة بأولئك الذين لا ينامون أبدا خلال اليوم.

ووفقا لموقع صحيفة "ديلي ميل" البريطانية، وجدت دراسة أن القيلولة أكثر من مرتين في الأسبوع لم يكن لها فوائد أخرى على صحة القلب. وأكد الباحثون أن قلة النوم تزيد من خطر تصلب الشرايين، وهو تراكم للكوليسترول في شرايين الجسم ما يؤدي إلى تضيقه وتصلبه.

الوقت المثالي للنوم

وقال العلماء إن الوقت المثالي للنوم هو ثماني ساعات في الليلة، ويمكن أن تكون القيلولة أداة لمساعدة الأشخاص على الوصول إلى هذا الرقم إذا فاتهم ذلك في الليلة السابقة.

وأجريت الدراسة على 400 شخص تتراوح أعمارهم بين 35 و75 لمدة خمس سنوات في المتوسط، وقام فريق البحث من مستشفى لوزان الجامعي في سويسرا بمراقبتهم، ونظروا في العلاقة بين وتيرة القيلولة ومتوسط مدة الغفوة، وخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

وخلال السنوات الخمس كانت هناك 155 نوبة قلبية أو سكتات دماغية، وارتبطت القيلولة مرة إلى مرتين أسبوعيا بانخفاض حدوث الخطر إلى النصف تقريبا (48%) مقارنة بأولئك الذين لم يحصلوا على قيلولة.

عوامل مؤثرة

وأوضحت معدة الدراسة الدكتورة، نادين هاوسلر، أن الرابط المكتشف يعتمد على عوامل مؤثرة محتملة، مثل العمر ومدة النوم ليلا، فضلا عن مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، وارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.

وكشف الباحثون أن الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاما ويعانون من توقف التنفس الشديد أثناء النوم، ما زالوا معرضين لخطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

نمط حياة سليم

بضرورة الحصول على قسط جيد من النوم ليلاً ونهاراً، واتباع "Heart" ويوصي الخبراء، في الدراسة التي نشرت في المجلة الطبية البريطانية
نصائح نمط الحياة المتمثل في الوجبات الغذائية الجيدة ومستويات النشاط اللائق