

# اضطرابات النوم تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب

ترتبط اضطرابات النوم بمجموعة كبيرة من المشاكل الصحية مثل مرض السكري والسمنة، أي الأمراض التي تزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. وفي هذا الإطار، أشارت جمعية القلب الأميركية إلى أن خطر الإصابة بأمراض القلب يزيد ليس فقط عندما ينام الفرد لساعات قليلة بل أيضاً عندما تكثر ساعات النوم، مضيعةً أن الساعات المثالية واللازمة من النوم للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب ليست معروفة تحديداً حتى اليوم.

وبحسب الدراسات، فإن الأفراد الذين ينامون لأقل من سبع ساعات كل ليلة أو أكثر من تسع ساعات يكونون أكثر عرضة للخطر من غيرهم الذين يحصلون على فترة معتدلة من النوم.

وتؤكد الأبحاث أن اضطرابات النوم يمكن أن تزيد من مخاطر الإصابة بمجموعة متنوعة من مشاكل القلب والأوعية الدموية مثل انسداد أو تصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وعدم انتظام ضربات القلب، والسكتة الدماغية، بالإضافة إلى المشاكل الأيضية مثل ارتفاع الكوليسترول في الدم، والسمنة ومرض السكري التي تساهم جميعها في زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين. وتعتمد الكثير من البحوث العلمية على التركيز حول النوم وصحة القلب على الأرق أو توقف التنفس أثناء النوم.

عملية تشخيص اضطرابات النوم تأتي على الشكل التالي حيث يراقب المختصين حالة الفرد خلال نومه لثلاث ليالي في الأسبوع على الأقل، يتم خلالها مراقبة توقف التنفس أثناء النوم لدى من يصاب على الأقل خمس مرات أو أكثر بحالة توقف التنفس، والتي يمكن أن تستمر من ثواني إلى دقائق، هذه الوقفات هي نتيجة لضيق مجرى الهواء وهي الحالة الأكثر شيوعاً.

وفي أغلب الأوقات، ترتبط اضطرابات النوم بمرض السكري والسمنة. ووفقاً لـ AHA، فقد أثبتت بعض الدراسات أن النوم يمكن أن يؤثر على طريقة تناول الأفراد الطعام ويعرضهم لخطر الإصابة بالسمنة والبدانة، على سبيل المثال.

وأضاف بيان AHA، "هناك حاجة إلى المزيد من البحوث لمعرفة كيفية

تأثير النوم في الوزن على مدى فترات طويلة من الزمن، وقد تساعد المزيد من الدراسات في تفسير كيفية تأثير التغيرات في النوم على مستويات الكوليسترول في الدم، ومرض السكري، وضغط الدم أو عوامل خطر أخرى مرتبطة بأمراض القلب والأوعية الدموية".

وفي هذا الإطار، اعتبرت كريستين كنوتسون، باحثة في جامعة شيكاغو، أن "المشكلة هي تطوّر الأمراض المزمنة تدريجيًا، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، فمن المحتمل أن يكون الفرد قريب من الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب وقلة النوم تطوّر عوامل الخطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فمن الضروري هنا للأفراد طلب المساعدة في علاج اضطرابات النوم عاجلاً وليس آجلاً".

واقترحت كنوتسون على المرضى الذين لا يشعرون بأنهم ينامون جيداً، مناقشة الأمر مع أطبائهم، ولا ينتظروا حتى يسأل الطبيب.