

## کمبود خواب باعث افزایش فشارخون زنان می شود

یک تحقیق جدید نشان داد که زنانی که مرتباً کمتر از هفت ساعت در شب می خوابند، ممکن است بیشتر در معرض خطر افزایش فشارخون قرار داشته باشند.

محققان انگلیسی دریافته‌اند که درمیان بیش از ده هزار فرد بالغ که مدت پنج سال مورد بررسی قرار داشتند، زنانی که معمولاً شش ساعت یا کمتر می خوابند، نسبت به کسانی که به خوبی استراحت می کنند، بیشتر احتمال افزایش فشار خون وجود دارد.

زنانی که شش ساعت می خوابیدند، درمقایسه با کسانی که گفتند معمولاً هفت ساعت در شب می خوابند، 42 درصد احتمال افزایش فشار خون آنها بیشتر بود؛ در حالی که کسانی که به طور معمول بیشتر از 5 ساعت نمی خوابیدند، 31 درصد بیشتر خطر ابتلا به این بیماری را داشتند.

نویسندگان این تحقیق اظهار داشتند که با این وجود، ارتباط بین میزان خواب و فشار خون در میان مردان مشخص و روشن نیست.

دلیل دقیق این یافته‌ها نیز هنوز معلوم نیست. تعدادی از تحقیقات کیفیت خواب بد را به بالا رفتن خطر افزایش فشار خون، دیابت و بیماری قلبی مرتبط دانسته‌اند.

در این تحقیق، از اطلاعات تحقیق بهداشت درازمدتی که بر روی 10300 نفر کارمند دولت سفید پوست انگلیسی بین سنین 35 تا 55 سال انجام شده بود، استفاده شده است. این تحقیق بر روی شرکت کنندگانی که در مرحله تحقیق سالهای 1977 تا 1999 فاقد فشار خون بودند و در سال 2003 تا 2005 مجدداً مورد ارزیابی قرار گرفتند، تمرکز کرده است.

در ارزیابی مجدد، تشخیص داده شد که 20 درصد از شرکت کنندگان این تحقیق اخیراً دچار فشار خون شده‌اند، و این خطر بین زنانی که کمتر می خوابیدند، بیشتر بود.

فاکتورهای افزایش خطر بیماری قلبی - سیگار کشیدن، افزایش وزن یا عدم تحرک - اندکی در این نسبت سهیم بود. با این وجود ارتباط مستقل بین فشار خون و خواب همچنان باقی بود.

کارشناسان تصور می کنند که کمبود خواب احتمالاً با نگاه داشتن سیستم عصبی در حالت فزونکاری، که به سیستم های سراسر بدن از جمله قلب و رگها اثر می گذارد، در افزایش فشار خون سهیم است.

طبق نظر این گروه تحقیقاتی، مطالعات بیشتری لازم است تا تایید کند که دوره خواب به تنهایی بر روی فشارخون تاثیر دارد و چرا این تاثیرات در مردان و زنان متفاوت است.

منبع خبر: چینادیلی - Agencies