# كثرة وقلة ساعات النوم قد تؤدي إلى أمراض القلب



أظهرت دراسات نرويجية حديثة نشرت في صحيفة "الاندبندنت" البريطانية أنّ النوم لأكثر من 8 ساعات قد يؤدي إلى ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب. وكشفت الأبحاث التي قامت بها الجامعة النرويجية للعلوم والتكنولوجيا أنّ الأشخاص الذين يحصلون على 8 ساعات نوم أو أكثر تزداد لديهم معدلات الإصابة بأمراض القلب بنسبة 34%. أما الأشخاص الذين يحصلون على 4 ساعات نوم يومياً تزداد لديهم نسبة الإصابة بأمراض القلب لتصل إلى 35%.

ولم يتوصل العلماء حتى الآن إلى الأسباب الكامنة وراء العلاقة بين الزيادة في ساعات النوم والإصابة بأمراض القلب، وصرح قائد فريق البحث الدكتور لين بيت ستراند بذلك قائلاً: لم نعرف بعض الآلية التي يمكن أن تفسر العلاقة بين ازدياد ساعات النوم والإصابة بأمراض القلب، ولا تزال الأبحاث جارية. وقد شملت الدراسة النرويجية 400000 مريض أجروا كشوفات طبية بين العامين 1994-2011.

الجدير بالذكر أنّ دراسات سابقة قد أشارت للعلاقة القوية التي تربط عدم النوم بأمراض مختلفة تؤدى للإصابة بأمراض القلب كالاكتئاب، ارتفاع ضغط الدم، وانخفاض في معدلات هرمون الأدرينالين.