

تحذير طبي عاجل للنساء بشأن النوم وصحة القلب



لم يعد النوم مجرد حالة من الراحة الذهنية والجسدية، بل بات يُنظر إليه اليوم بوصفه عاملاً محورياً في الوقاية من أمراض القلب، لا سيما لدى النساء فوق سن الـ45، بحسب ما كشفت عنه دراسة حديثة نُشرت في مجلة «Menopause» المتخصصة.

ووفقاً لـ«منظمة الصحة العالمية» أظهرت الدراسة، التي قادها باحثون من جامعة بيتسبرغ، وكلية ألبرت آينشتاين للطب، وجامعة بايلور، أن اضطرابات النوم لدى النساء في منتصف العمر، لا سيما المصابات بارتفاع ضغط الدم أو المدخنات، ترتبط بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تقييم متكامل لصحة القلب

استندت الدراسة إلى مقياس طولَته «جمعية القلب الأميركية» يُعرف باسم «العوامل الثمانية الأساسية للحياة الصحية (LE8 – 8 Essential s'Life)»، الذي يشمل: جودة النوم، والنظام الغذائي، والنشاط

البدني، والامتناع عن التدخين، ومؤشر كتلة الجسم، وضغط الدم، ومستويات السكر، ودهون الدم.

ووفقاً لنتائج التقييم، فإن واحدة فقط من بين كل 5 نساء في مرحلة الانتقال إلى سن اليأس تحصل على درجة مثالية في هذا المقياس، حيث برزت جودة النوم، إلى جانب ضغط الدم وسكر الدم والتدخين، بوصفها عوامل ذات تأثير حاسم في التنبؤ بالمخاطر المستقبلية لأمراض القلب.

مرحلة دقيقة... وفرصة ذهبية

وفي تعليقها على النتائج، قالت الدكتورة سمر الخصري، أستاذة علم الأوبئة في جامعة بيتسبرغ: «كنا نعلم أن ما قبل انقطاع الطمث تمثل مرحلة تشهد فيها النساء ازدياداً في مخاطر القلب. ما تؤكد هذه الدراسة هو أن تلك المرحلة تمثل أيضاً فرصةً ثمينةً للتدخل المبكر وتحسين صحة القلب».

وشملت الدراسة نحو 3 آلاف امرأة من خلفيات عرقية متعددة، ضمن إطار مشروع بحثي طويل الأمد يُعرف بـ«دراسة صحة المرأة عبر الأمة (SWAN)»، بدأ في عام 1996، حيث راقب الباحثون التغيرات الصحية للمشاركات مع تقدمهن في العمر، وقيّموا آثار العوامل الصحية المختلفة على القلب.

نوم أفضل... حياة أطول

وأظهرت نتائج المتابعة أن النوم، رغم عدم ارتباطه المباشر بتغيرات الشرايين على المدى القصير، فإنه يرتبط بقوة باحتمال الإصابة بأمراض القلب أو الوفاة لأي سبب على المدى البعيد.

وقالت زيبوان وانغ، الباحثة الرئيسية في الدراسة: «إن النوم الجيد، الذي يُقدَّر بـ 7 إلى 9 ساعات يومياً قد يكون عاملاً رئيسياً في تعزيز صحة القلب وطول العمر، ولكننا بحاجة إلى مزيد من الدراسات السريرية لتأكيد هذه العلاقة».

دعوة للتدخل المبكر

وحذّرت الدكتورة سمر الخصري في ختام حديثها من أن أمراض القلب لا تزال تنصدر أسباب الوفاة بين النساء، مما يجعل من الضروري العمل على تحسين نمط الحياة وعلاج عوامل الخطر مبكراً، خصوصاً في مرحلة ما بعد انقطاع الطمث.

