

## بالساعة واليوم والشهر... هذه الأوقات الأكثر ترجيحاً لوفاتك



أظهرت دراسات مختلفة أن أياماً معينة من الأسبوع قد تكون أكثر فتكاً بكثير، وأن يوماً واحداً من العام على وجه الخصوص يشهد عدداً أكبر من الوفيات أكثر من أي يوم آخر.

وبحسب العلماء، فمثلما تساعد "ساعة الجسم" على تحديد وقت الاستيقاظ والنوم، فإنها تؤثر أيضاً على الوقت الذي يرجح أن يموت فيه الشخص.

فساعة جسمك البيولوجية تؤثر أيضاً على وقت الوفاة، وفقاً للعلم. والوقت الذي يكون فيه الناس أكثر عرضة للوفاة هو الساعة 11 صباحاً، بحسب بحث لكلية الطب بجامعة "هارفارد" منشور في عام 2012.

يوم رأس السنة الجديدة الأكثر فتكا في العام

وقال البروفيسور كليفورد ساير، المؤلف الرئيسي للدراسة: "جميع العمليات الفسيولوجية تقريبا لها إيقاع يومي، ما يعني أنها تحدث في الغالب في أجزاء معينة من اليوم. وهناك أيضا إيقاع يومي للوفاة، بحيث يميل الناس في المتوسط إلى أن يكونوا أكثر عرضة للوفاة في ساعات الصباح، في وقت ما حوالي الساعة 11 صباحا في المتوسط".

لكن الصورة في الواقع أكثر تعقيدا من ذلك بقليل، ووجدت الأبحاث التي أجراها ساير، والتي شملت "1200" شخص سليم تصل أعمارهم إلى 65 عاما، أن الذين لديهم نمط وراثي معين (المتغيرات الجينية التي يحملها الشخص) لديهم أنماط نوم مختلفة، ومتوسط وقت وفاة مختلف.

ويميل أولئك الذين لديهم النمط الجيني G-G (غوانين-غوانين) إلى استغراق ساعة قبل الدخول في النوم، ويموتون في الساعة 6 مساء تقريبا بدلا من الساعة 11 صباحا التي يموت فيها معظم الناس. وقال ساير: "هناك بالفعل جين يتنبأ بالوقت الذي ستموت فيه من اليوم. ليس التاريخ لحسن الحظ، بل الوقت من اليوم".

شهر كانون الأول وكانون الثاني

يموت عدد أكبر من الأشخاص في أشهر الشتاء الباردة أكثر من أي وقت آخر من العام، وفقا لإحصائيات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC).

ويميل شهر كانون الأول/يناير وكانون الثاني/ديسمبر إلى أن يكونا أكثر الشهور فتكا في العام، لكن

التحليل الذي أجراه البروفيسور ديفيد فيليبس لـ 57 مليون شهادة وفاة بين عامي 1979 و2004 أشار إلى أن يوما واحدا هو الأكثر دموية.

ووجد فيليبس أن "يوم رأس السنة الجديدة هو الأكثر فتكا في العام، والسبب ليس الاحتفالات أو الكحول أو حوادث المرور فحسب، بل هناك أسباب أخرى من الصعب فهمها" وفقا لفيليبس.

وأبرزت الأبحاث الحديثة يوم عيد الميلاد باعتباره أكثر أيام السنة تسجيلا للوفيات (عندما يتعلق الأمر بالنوبات القلبية على الأقل)، مع ارتفاع كبير في الفترة بين عيد الميلاد ورأس السنة الجديدة.

وقال دونالد لويد جونز، الرئيس المتطوع لجمعية القلب الأميركية، إن: "العطلات هي وقت مزدحم ومجهد في كثير من الأحيان بالنسبة لمعظمنا. وقد نميل إلى تناول الطعام والشراب أكثر وممارسة الرياضة والاسترخاء بشكل أقل. وقد لا نستمع أيضا إلى أجسادنا أو ننتبه إلى العلامات التحذيرية، معتقدين أنه يمكننا الانتظار حتى ما بعد العام الجديد. كل هذه الأمور يمكن أن تساهم في زيادة خطر الإصابة بالنوبات القلبية في هذا الوقت من العام".

وبحسب "ديلي ميل"، توصل تحليل لـ 39 مليون حالة وفاة بين عامي 1999 و2004 إلى أن هناك يوما واحدا في الأسبوع من المرجح أن يموت فيه شخص ما، وهو يوم السبت.

وقام الباحثون في "لايف ساينس" بتحليل بيانات مركز السيطرة على الأمراض لجميع الوفيات، ووجدوا ارتفاعا صغيرا ولكنه مهم في الوفيات في أيام السبت.

ووجدت الأبحاث الحديثة في عام 2018 أن المرضى يكونون أكثر عرضة للوفاة عند الدخول إلى المستشفى في عطلة نهاية الأسبوع.

وكشف البحث الذي نشر في مجلة "Cardiology of College American"، أنه "من بين المرضى الذين يعانون من السكتة القلبية، نجا 25.2% في أيام الأسبوع، بينما نجا 21.9% في عطلات نهاية الأسبوع وليالي الأسبوع".