

Το ακανόνιστο ωράριο ύπνου μπορεί να αυξήσει κατά 29% τον κίνδυνο υπέρτασης

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι ασυνέπειες στον χρόνο και τη διάρκεια του ύπνου συνδέθηκαν με υψηλότερο κίνδυνο υπέρτασης, σύμφωνα με μια μελέτη που εξέτασε δεδομένα για περισσότερες από δύο εκατομμύρια νύχτες ύπνου και αρτηριακής πίεσης.



Σύμφωνα με τα ευρήματα:

9% έως 15% υψηλότερος κίνδυνος υπέρτασης συνδέθηκε με την μεγάλη διάρκεια ύπνου

μια αύξηση 38 λεπτών στην ανωμαλία ύπνου στο μέσο της συνολικής του διάρκειας συνδέθηκε με αύξηση κινδύνου κατά 11%

μια αύξηση 31 λεπτών στην ακανόνιστη ώρα έναρξης ύπνου συνδέθηκε με αύξηση κινδύνου υπέρτασης κατά 29%

“Αυτή η νέα προσέγγιση στην μη επεμβατική νυχτερινή παρακολούθηση της διάρκειας και του χρόνου ύπνου στα σπίτια ανθρώπων για μια μέση περίοδο έξι μηνών σε συνδυασμό με την τακτική παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, μας έδειξε πόσο σημαντική είναι για την υγεία μας η τακτική ρουτίνα ύπνου και ο

επαρκής ύπνος. Σε αυτήν την περίπτωση, αυτό αφορά την υγεία της καρδιάς”, είπε η επικεφαλής συγγραφέας δρ. Hannah Scott, η οποία εξειδικεύεται σε ζητήματα υγείας σε σχέση με τον ύπνο.

“Αυτά τα νέα δεδομένα ρίχνουν νέο φως στα οφέλη του ύπνου στην αποκατάσταση της υγείας του οργανισμού και εγείρουν πιθανές ανησυχίες για το σημαντικό ποσοστό των εργαζομένων σε βάρδιες στη σύγχρονη 24ωρη κοινωνία μας”, σχολίασε η ίδια.

Πώς έγινε η έρευνα

12.300 εθελοντές ηλικίας 18 έως 90 ετών παρείχαν δεδομένα κατά τη διάρκεια μιας περιόδου εννέα μηνών, τα οποία στη συνέχεια ανέλυσαν οι ερευνητές. Ένα φορητό πιεσόμετρο και μια συσκευή ύπνου κάτω από το στρώμα χρησιμοποιήθηκαν για την καταγραφή των μετρήσεων.

Στα αποτελέσματα ελήφθησαν υπόψη παράγοντες όπως ηλικία, φύλο, δείκτης μάζας σώματος και μέσος συνολικός χρόνος ύπνου για τη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ της κανονικότητας του ύπνου και της υπέρτασης, η οποία βρέθηκε σε 2.499 συμμετέχοντες.

“Αυτά τα νέα ευρήματα σχετικά με τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις του ακανόνιστου ωραρίου και της διάρκειας του ύπνου στην υγεία της καρδιάς υπογραμμίζουν περαιτέρω τη σημασία του ρόλου του βιολογικού μας ρολογιού και του σταθερού, καλού ύπνου για βέλτιστη υγεία και ευεξία”, δήλωσε ένας άλλος συγγραφέας της έρευνας Danny Eckert, ο οποίος ειδικεύεται στη φυσιολογία του ύπνου και της αναπνοής.

Οι ερευνητές επισήμαναν, ότι προηγούμενες μελέτες για τον ύπνο και την υγεία της καρδιάς ήταν περιορισμένες σε μέγεθος δείγματος και χρονικής τους διάρκειας παρακολούθησης. Η τρέχουσα μελέτη διερεύνησε συσχετίσεις μεταξύ της κανονικότητας του ύπνου και της υπέρτασης σε ένα μεγάλο, παγκόσμιο δείγμα για πολλούς μήνες.

Πηγή: <https://scitechdaily.com, iatropedia.gr>