«قلة النوم» تُقصّر العمر



قد لا يطيل النوم عمراً، ولكن على ما يبدو أنه قد يكون سبباً في قصره؛ هذه نتيجة دراسة أجراها باحثون أمريكيون من جامعة "ووريك"، ووجدوا أنّ خطر الإصابة بسكتات دماغية يزيد عند مَن ينامون أقل من 6 ساعات ليلاً.. مقابل أنّ مَن ينامون 9 ساعات ليلاً أقل عرضة لهذه السكتات، وقد شملت الدراسة 5 آلاف شخص على مدى 3 سنوات، بلغ معدل عمرهم 45 عاماً، فرصدت أنّ مَن ينامون أقل من 6 ساعات تظهر لديهم أعراض الدوار، وضعف النظر، وزيادة ضربات القلب. الباحثة المسؤولة عن الدراسة فيرجينيا هوارد، قالت:" إنّ كثيراً من الأشخاص قد يعانون هذه الأعراض، ولا يعتبرونها سابقة للإصابة بسكتة دماغية".