

ارتباط استعمال سیگار الکتریکی و بروز اختلال خواب

تهران (پانا) - مطالعه جدید نشان می‌دهد استعمال سیگار الکتریکی با ریسک بالاتر بروز اختلال در خواب مرتبط است.

به‌گزارش مهر، در حالیکه اکثر افراد فکر می‌کنند استفاده از سیگار الکتریکی برای ترک سیگار گزینه مناسبی است، اما اینطور نیست.

مطالعه جدید نشان می‌دهد همانند استعمال سیگارهای سنتی، سیگارهای الکتریکی هم موجب اختلال در خواب افراد می‌شود.

این مطالعه شامل ۱۶۶۴ دانشجو کالج بود که ۴۱ درصدشان سیگارهای الکتریکی استفاده کرده بودند یا استفاده می‌کردند. ۲۹ درصد هم سیگارهای سنتی استفاده می‌کردند یا در گذشته استفاده کرده بودند.

یافته‌ها نشان داد در تمام این گروه‌ها، وضعیت خواب اکثر دانشجویان نامناسب بود. حتی در استعمال کننده‌های سیگارهای الکتریکی، استفاده از داروهای خواب رواج بیشتری داشت.

به‌گفته محققان دانشگاه ایالتی اوکلاهما، با در نظر گرفتن اینکه بین سیگار الکتریکی و خواب بی‌کیفیت ارتباط وجود دارد می‌توان به این نتیجه رسید که چقدر استفاده از این نوع سیگارها برای سلامت خطرناک بوده و می‌تواند مشکلات زیادی برای سلامت به همراه داشته باشد.