



## چرت بعد از ظهر، شما را در معرض سکتة مغزی قرار می‌دهد

تهران (پانا) - نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها حاکی از آن است، خوابیدن در زمان‌هایی از روز افراد را در معرض سکتة مغزی قرار می‌دهد و سلامت آنها را به خطر می‌اندازد.

به گزارش فارس،

به گزارش دیلی‌و‌میل، نتایج تازه‌ترین بررسی‌ها حاکی از آن است، چرت بعد از ظهر افراد را در معرض سکتة قرار می‌دهد.

این تحقیقات تأکید می‌کند: به طور منظم چرت زدن به مدت ۹۰ دقیقه در دهه شصت زندگی ممکن است خطر بروز سکتة در افراد را افزایش دهد.

داده‌های به دست آمده از این مطالعه حکایت از آن دارد، افرادی که به مدت ۱.۵ ساعت یا بیشتر از آن خواب میانه روز را تجربه می‌کنند، دست کم ۲۵ درصد خود را در معرض سکتة قرار می‌دهند.

این بررسی تأکید می‌کند: کسانی که بیش از ۹ ساعت در شب می‌خوابند نیز ۲۳ درصد بیشتر احتمال دارد دچار سکتة شوند.

برای مدت طولانی پزشکان هشدار داده‌اند که کمبود خواب باعث فشار خون بالا و لخته شدن در عروق می‌شود و کارشناسان اکنون این شواهد را ثابت کرده‌اند که خواب بیش از حد نیز به همان میزان برای بدن ضرر دارد.

دانشمندان عادت‌های خواب و چرت زدن بیش از ۳۰ هزار نفر بالای ۶۰ سال را برای ۶ سال پیایی تحت نظر قرار دادند.

آنها دریافتند کسانی که بیش از یک ساعت و نیم در طول روز به طور منظم چرت می‌زدند، در مقایسه با افرادی که خواب بعد از ظهر را از زندگی خود حذف کرده‌اند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض سکتة مغزی بودند.

داوطلبانی که بیش از نه ساعت در شب می‌خوابیدند نیز در مقایسه با افرادی که هفت تا هشت ساعت خواب شبانه داشتند، در معرض خطر ۲۳ درصدی برای ابتلا به سکتة مغزی بودند.

این پژوهش نشان داد، افرادی که هم خواب ظهر و هم خواب طولانی در شب دارند، ۸۵ درصد بیشتر از افراد عادی در معرض سکتة مغزی هستند.

کارشناسان احتمال می‌دهند، استراحت بیش از حد ممکن است خون‌رسانی به مغز را مختل کرده و باعث ایجاد کلسترول در سرخرگ‌ها شود.

آنها همچنین گفتند که چرت زدن منظم در طول روز ممکن است نشانگر یک سبک زندگی غیرفعال باشد؛ یکی دیگر از خطرهای شناخته شده برای بروز سکتة مغزی که خیلی هم رایج است.

این یافته ها در [Neurology](#)؛ مجله پزشکی آکادمی مغز و اعصاب آمریکایی منتشر شد.