

نتایج یک پژوهش: مرگ زود هنگام در انتظار شب زنده داران - دیجیاتو

علی باقرزاده | سه شنبه، ۲۸ فروردین ۱۳۹۷

اگر به شب زنده داری عادت دارید و بر این مسئله اصرار دارید، باید احتمال مرگ زودهنگام را به جان بخرید.

در یک تحقیق جدید که توسط محققان انگلیسی در این مورد انجام شده، حدود 433 هزار فرد 38 تا 73 ساله برای یک دوره 6.5 ساله شرکت کرده اند. از شرکت کنندگان در ابتدا خواسته شده که نحوه خواب خود را از بین سه گزینه، شب زنده داری، سحرخیزی، و شرایط بین این دو مورد انتخاب کنند.

در این پژوهش مشخص شده افرادی که شب ها دیر وقت می خوابند و پس از طلوع آفتاب بیدار می شوند، به میزان 10 درصد احتمال مرگ بیشتری در یک دوره 6.5 ساله نسبت به افرادی دارند که ادعا کرده اند صبح ها زود از خواب بیدار می شوند.



بسیاری از مشکلات سلامتی ناشی از دیر خوابیدن به اختلال در ریتم ساعت بیولوژیکی بر می گردد. این تحقیق همچنین به پژوهش در زمینه تأثیر شب زنده داری بر سلامت پرداخته. بر این اساس مشخص شده که بسیاری از مشکلات سلامتی ناشی از دیر خوابیدن به اختلال در ریتم [ساعت بیولوژیکی افراد](#) باز می گردد. ساعت زیستی بدن یک چرخه 24 ساعته در فرایندهای زیست شیمیایی، فیزیولوژیکی یا رفتاری است که اختلال در آن می تواند موجب پدید آمدن بسیاری بیماری ها شود.

در مطالعه اخیر پژوهشگران دریافتند که افراد شب زنده دار در ابتلا به بیماری های دیابت، اختلالات روانشناختی، اختلالات دستگاه گوارش، اختلالات عصبی و نیز مشکلات تنفسی در خطر بیشتری نسبت به سایرین قرار دارند. با این حال علت بالا رفتن خطر مرگ در افراد شب زنده دار مشخص نشد.

برخی مطالعات مشخص کرده اند که بسیاری از این افراد تمایل کمتری به استفاده از غذاهای سالم تر دارند و در عین حال به مصرف مواد مخدر نیز بیشتر تمایل نشان می دهند. البته محققان اشاره کرده اند که شب زنده دارها می توانند این رفتارها را کنترل کنند.



اجبار شب زنده دارها به کار اول وقت می تواند سلامتشان را تهدید کند. تحقیقات اخیر همچنین نشان داده که اجبار شب زنده دارها به کار در ابتدای روز می تواند برای سلامتی آنها مضر باشد. به عقیده پروفیسور «مالکوم وُن شانتز» از محققان این پژوهش باید در این باره بحث شود که به افراد شب زنده دار اجازه داده شود کار خود را دیرتر شروع کرده و دیرتر نیز به پایان ببرند.

در نهایت پژوهشگران پیشنهاد داده اند که افراد شب زنده دار می توانند برای اصلاح عادت خود، صبح ها زودتر در معرض نور روز قرار گیرند و از سوی دیگر شب ها تا حد امکان از قرارگیری در معرض نور جلوگیری کنند. همچنین پیشنهاد شده که افراد زمان خواب عادی را حفظ کنند و حتی در تعطیلات، دیر تر از معمول به خواب نروند.

با این حال باید در آینده تحقیقات بیشتری برای یافتن نحوه صحیح تطبیق این افراد با شرایط زود خوابیدن و بیدار شدن در ابتدای صبح انجام گیرد.

[دیجیاتو](#)