

خبر خوش

خروپف کردن برای سالمندان مفید است

۱۱/۰۸/۱۳۸۷

محققان معتقدند؛ خروپف کردن برای طول عمر و سلامتی بویژه در افراد سالمند مفید است.

به گزارش سرویس بهداشت و درمان ایسنا، پژوهشگران طی مطالعات اخیر خود دریافته‌اند؛ اگر اشخاص بالای ۶۵ سال با مشکل وقفه تنفسی بین خواب که مربوط به خروپف کردن می‌شود، مواجه باشند، بیشتر از سالمندانی که خروپف نمی‌کنند، عمر خواهند کرد.

علت این تاثیر مثبت آن است که چنین وقفه‌های تنفسی کوتاه در واقع تاثیر محافظتی روی سالمندان دارد، چون سیستم قلبی عروقی آنها را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که با فقدان اکسیژن هماهنگ شود.

اما همین تحقیقات نشان داد که این حالت یعنی وقفه تنفسی در حین خواب در افراد جوان‌تر ظاهراً تاثیر مشابه ندارد و در واقع در اشخاص میانسال بویژه در مردان احتمال بروز بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

در این پژوهش، محققان انستیتو تکنیون روی بیش از ۶۰۰ فرد سالمند طی یک دوره ۴ ساله مطالعه کرده‌اند.

این یافته در نشست انجمن اروپایی تحقیقات خواب در گلاسگو ارائه شد.

منبع : ایسنا

توضیح : بیچاره همسران