

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Hayat
DATE:	26-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	267,370
TITLE :	Sleeping less than 6 hours causes diabetes and heart disease
PAGE:	Back page
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

النوم أقل من ٦ ساعات يسبب السكري وأمراض القلب

■ سيول - رويترز - ذكرت دراسة كورية أن الأشخاص الذين ينامون أقل من ست ساعات يومياً ربما يكونون أكثر عرضة لعوامل تزيد من احتمالات إصابتهم بالسكري وأمراض القلب والجلطات الدماغية.

وتسمى هذه المجموعة من العوامل متلازمة الأيض وتشمل ارتفاع معدلات سكر الدم والكوليسترول وزيادة الدهون حول الخصر وارتفاع ضغط الدم وزيادة نسبة الدهون في الدم.

وقال الدكتور جانغ يونغ كيم الذي قاد فريق الدراسة، وهو من جامعة يونساي في كوريا الجنوبية، عبر البريد الإلكتروني: «يجب على من ينامون فترات قصيرة أن يدركوا أخطار الإصابة بمتلازمة الأيض التي قد تؤدي إلى إصابتهم بأمراض مزمنة وتهدد أرواحهم».

وتتبع فريق كيم حوالي ٢٦٠٠ بالغ لأكثر من سنتين، ووجد أن المشاركين الذين لم يحصلوا على ست ساعات من النوم على الأقل في الليلة أكثر عرضة بنسبة ٤١ في المئة للإصابة بمتلازمة الأيض مقارنة بمن ينامون فترة تتراوح بين ست وثمان ساعات.