

دراسة: اللاتي يردن الحمل ينمن 10.45 مساء



إعداد: مصطفى الزعبي

أظهرت دراسة من مستشفى شيانغيا الثاني في هونان بالصين، أن النساء اللواتي يردن الحمل يجب أن ينمن الساعة 10.45 مساء.

وتتبع الباحثون 4000 امرأة في سن الإنجاب على مدى خمس سنوات لمعرفة كيف أثرت أوقات النوم في فرصهن في الحمل.

وأظهرت النتائج أن أولئك الذين ينمن بانتظام بعد الساعة 10.45 مساء كن أكثر عرضة بنسبة 22% لمشاكل خصوبتهن.

وأكد الباحثون أن أوقات النوم اللاحقة تعطل الساعة الداخلية للجسم، وتؤدي إلى تفاعل هرموني متسلسل يقلل من احتمالية قيام الحيوانات المنوية بتخصيب بويضة المرأة.

إلى 11 دقيقة من النوم كل ليلة أكثر من الرجال، وعلى وتشير الدراسات السابقة، إلى أن النساء يحتاجن في المتوسط الرغم من أن هذا الاختلاف قد يبدو صغيراً، فإنه يمكن أن تكون له آثار كبيرة على الصحة العامة والرفاهية وتعاني النساء من تغيرات هرمونية طوال حياتهن، وكل مرحلة يمكن أن تعطل أنماط النوم، كما أن النساء أكثر عرضة بنسبة 40% للإصابة بالأرق من الرجال.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.