

نوم قصير وأعراض الاكتئاب يزيدان خطر أمراض القلب لدى كبار السن في الصين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

فبراير 11, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). نوم قصير وأعراض الاكتئاب يزيدان خطر أمراض القلب لدى كبار السن في الصين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=118697>

تخيل أنك تعاني من ليالٍ مضطربة، قلة النوم تلاحقك، وشعور بالكآبة يثقل كاهلك. هل تعلم أن هذا المزيج قد يكون أخطر بكثير مما تظن على صحة قلبك؟ هذا ما كشفتته دراسة حديثة أجراها باحثون في الصين، مسلطة الضوء على العلاقة المعقدة بين النوم، والصحة النفسية، وأمراض القلب والأوعية الدموية.

منهجية البحث

قام الباحثون بتحليل بيانات من خمس موجات للدراسة الطولية للصحة والتقاعد في الصين (CHARLS) بين عامي 2011 و 2020. شملت العينة النهائية 12,050 شخصاً بالغاً يبلغون من العمر 45 عاماً أو أكثر. تم تصنيف مدة النوم إلى ثلاث فئات: 6 ساعات أو أقل، و 6-8 ساعات، وأكثر من 8 ساعات. (أمراض القلب والأوعية الدموية تشمل مجموعة متنوعة من الحالات التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية). تم تقييم الأعراض الاكتئابية باستخدام مقياس CESD-10 (وهو استبيان لتقييم الأعراض الاكتئابية) وتم تصنيفها إلى ثلاث مستويات: لا توجد أعراض اكتئابية، وأعراض اكتئابية خفيفة/معتدلة، وأعراض اكتئابية حادة. استخدم الباحثون نماذج كوكس للتناسبات الخطرة (Cox proportional hazards models) لتقييم العلاقة بين النوم والأعراض الاكتئابية وأمراض القلب والأوعية الدموية. كما استخدموا تحليل الوساطة (mediation analysis) لاستكشاف الدور الذي تلعبه الأعراض الاكتئابية في هذه العلاقة.

النتائج

أظهرت النتائج أن قلة النوم (6 ساعات أو أقل) مرتبطة بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية (بنسبة خطر 1.19، مع فاصل ثقة 95٪: 1.03-1.38). وهذا يعني أن الأشخاص الذين ينامون أقل من 6 ساعات لديهم فرصة أكبر بنسبة 19٪ للإصابة بأمراض القلب مقارنة بأولئك الذين يحصلون على قسط كافٍ من النوم. كشف تحليل الانحناء التكعيبي المقيد (restricted cubic spline analysis) عن علاقة على شكل حرف U بين مدة النوم وخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث لوحظ أقل خطر عند النوم لمدة 7.61 ساعة.

الأمر الأكثر إثارة للقلق هو أن الأعراض الاكتئابية الحادة زادت بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عندما تم دمجها مع قلة النوم (بنسبة خطر 2.08، مع فاصل ثقة 95٪: 1.46-2.95) أو كثرة النوم (بنسبة خطر 2.08، مع فاصل ثقة 95٪: 1.05-5.35). بعبارة أخرى، الأشخاص الذين يعانون من أعراض اكتئابية حادة ونوم غير كافٍ أو زائد هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بشكل ملحوظ.

أظهر تحليل الوساطة أن الأعراض الاكتئابية تفسر 43.8٪ من التأثير الكلي لقلة النوم على أمراض القلب والأوعية الدموية. وهذا يشير إلى أن قلة النوم قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب جزئياً عن طريق تفاقم الأعراض الاكتئابية.

دلالات البحث

تؤكد هذه الدراسة أن كلاً من قلة النوم والأعراض الاكتئابية يزيدان بشكل مستقل من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ولكن الأهم من ذلك، أنها تكشف عن آلية مهمة تربط بينهما: الأعراض الاكتئابية. (الوساطة تعني أن الأعراض الاكتئابية تعمل كحلقة وصل بين قلة النوم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب). تشير النتائج إلى أن معالجة كل من مشاكل النوم والصحة النفسية يمكن أن تقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في الفئات السكانية المعرضة للخطر.

يقول الباحثون إن هذه النتائج لها آثار مهمة على الصحة العامة. من الضروري تشجيع الناس على إعطاء الأولوية للنوم

الكافي والبحث عن المساعدة إذا كانوا يعانون من أعراض اكتئابية. قد يكون من المفيد أيضاً دمج تدخلات الصحة النفسية في برامج الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية.

هذه الدراسة، التي أجريت على مجموعة كبيرة من البالغين الصينيين، تقدم رؤية قيمة حول العلاقة المعقدة بين النوم والصحة النفسية وأمراض القلب. وتدعو إلى اتباع نهج شامل للوقاية من أمراض القلب، مع التركيز على معالجة كل من العوامل الجسدية والنفسية.

Reference

Yu, S. (2026). *Joint effects of sleep duration and depressive symptoms on the risk of cardiovascular disease and mediating role of depressive symptoms in middle-aged and older Chinese adults: A nationwide prospective cohort study*. General Hospital Psychiatry

DOI: [10.1016/j.genhosppsych.2025.11.011](https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2025.11.011)