

5 BỆNH DỄ MẮC NẾU THƯỜNG XUYÊN NGỦ GỤC ĐẦU TRÊN BÀN

Ngủ trong tư thế ngủ gục đầu trên bàn về lâu dài có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh sau đây.

>>> Học cách ngủ trưa "chuyên nghiệp" nhờ bí kíp khoa học

Dân văn phòng do bị hạn chế về điều kiện và thời gian nên rất nhiều người chọn cách nghỉ trưa với tư thế hay tay khoanh trên bàn làm việc và gối đầu lên tay để chớp mắt. Bạn cho rằng ngủ ở tư thế này trong vài vài phút thì sẽ không hề gì, nhưng trên thực tế, kiểu ngủ này về lâu dài sẽ gây tác hại khôn lường cho sức khỏe của bạn.

Ngủ trong tư thế ngủ gục đầu trên bàn về lâu dài có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh sau đây:

1. Những căn bệnh mãn tính về tim, não, và mạch máu

Giờ nghỉ trưa là thời gian tuần hoàn máu trong cơ thể lưu thông nhanh nhất. Gối đầu ngủ ngay trên bàn sẽ làm tăng nguy cơ cong vẹo cột sống cổ và cả phần ngực vì nó làm tăng áp lực đè lên động mạch cổ và các cơ quan khác như tim, phổi, dạ dày... Sau khi ăn trưa, cơ thể cần nhiều máu trở về dạ dày để hỗ trợ hấp thu và tiêu hóa, khiến cho máu và oxy ở não bị thiếu, hô hấp khó khăn, sau khi ngủ dậy sẽ xuất hiện tình trạng chóng mặt, hoa mắt, ù tai.

Ngoài ra, khi ngủ trưa, nhịp tim giảm dần, não bị thiếu máu sẽ gây ra rối loạn tạm thời chức năng của hệ thống thần kinh thực vật, khiến cho tay chân tê hoặc cảm giác bủn rủn. Do đó, kiểu ngủ ngối, gối tay trên bàn là một trong những tác nhân tiềm ẩn gây ra các chứng bệnh tim, não và mạch máu.

Nhiều người chọn cách nghỉ trưa với tư thế hay tay khoanh trên bàn làm việc và gối đầu lên tay để chớp mắt. (Ảnh minh họa)

2. Bệnh về đường hô hấp

Ngủ gục đầu trên bàn, gối lên tay khiến độ cong cơ thể tăng lên, áp lực dồn xuống phổi. Hơn nữa, máu và oxy cung cấp cho phổi không đủ, khiến cho việc hô hấp gặp khó khăn, ảnh hưởng chức năng hô hấp. Hậu quả là bạn có thể gặp các triệu chứng như tức ngực, khó thở...

3. Bệnh về đường tiêu hóa

Sau giờ cơm trưa, dạ dày cần nhiều máu để hỗ trợ tiêu hóa. Thông thường cơ thể con người cần ít nhất một giờ mới có thể tiêu hóa hết thức ăn trong dạ dày. Kiểu ngủ ngối gối tay trên bàn làm cho cơ thể bị cong nhiều hơn, dạ dày chịu áp lực lớn, tăng gánh nặng cho nhu động.

Từ đó, nó sẽ gây ảnh hưởng bất lợi cho chức năng tiêu hóa, gây ra các chứng đầy bụng, đầy hơi, về lâu dài còn sinh các bệnh đau dạ dày mãn tính.

4. Bệnh về mắt

Kiểu ngủ gục đầu trên bàn dễ khiến cho nhãn cầu bị áp lực và giãn rộng, dễ làm tổn thương giác mạc và võng mạc của mắt, làm tăng nhãn áp và biến dạng giác mạc.

Kiểu ngủ này về lâu dài sẽ gây tác hại khôn lường cho sức khỏe của bạn. (Ảnh minh họa)

5. Bệnh về thần kinh, cơ và cột sống

Ngủ gục đầu trên bàn lâu ngày khiến cho nửa thân trên luôn trong tình trạng chịu áp lực. Cơ ở cổ, vai và cả lưng bị căng, gây ra đau nhức và có thể biến dạng cột sống cổ hay xương ức. Một người nếu thường xuyên ngủ kiểu cúi đầu thế này có thể gặp tình trạng cột sống cổ có thể thay đổi theo hướng xuống dưới hình giống như chữ C.

Ngoài ra, nó còn tạo thành sự mất cân bằng cơ hai bên vai và cổ, một bên co lại, một bên giãn ra. Từ đó gây nên các bệnh liên quan đến cột sống, thần kinh hoặc căng cơ.

Ngủ trưa thế nào cho khỏe mạnh?

- Bạn có thể mua một chiếc ghế xếp có chức năng mở ra như chiếc giường nhỏ, chọn một không gian phù hợp ở chỗ làm để ngủ nghỉ.
- Trước khi ngủ không nên ăn nhiều dầu mỡ và tránh ăn quá no để giảm gánh nặng cho dạ dày.
- Sau khi ăn khoảng 10 phút mới nằm xuống nghỉ ngơi.
- Sau khi ngủ dậy nên vận động nhẹ một chút. Từ từ ngồi dậy, uống một ly nước để bổ sung dung lượng máu.