

20% NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH NGỦ ÍT HƠN 6 GIỜ MỖI NGÀY

100.000 tai nạn mỗi năm là do tài xế ngủ gục. 40 triệu người Mỹ bị rối loạn giấc ngủ mãn tính. Chất lượng giấc ngủ ảnh hưởng lớn đến sức khỏe con người.

Chất lượng giấc ngủ chi phối rất nhiều hoạt động trong ngày vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của mỗi người. Nếu thiếu ngủ, hậu quả trước mắt là sự mệt mỏi, không thể làm việc hiệu quả. Tình trạng này kéo dài còn gây ra rất nhiều bệnh nghiêm trọng. The Visually đã chỉ ra mối quan hệ giữa giấc ngủ và sức khỏe.