

SỰ NGUY HIỂM CỦA CHỨNG MẤT NGỦ

Những rắc rối xung quanh giấc ngủ luôn là một trong những vấn đề khiến cho con người và khoa học phải đau đầu để tìm cách giải quyết. Theo các tổ chức sức khỏe của nhiều quốc gia trên thế giới, chứng mất ngủ là nguyên nhân làm tiêu tốn của xã hội hàng tỉ đô-

Những rắc rối xung quanh giấc ngủ luôn là một trong những vấn đề khiến cho con người và khoa học phải đau đầu để tìm cách giải quyết. Theo các tổ chức sức khỏe của nhiều quốc gia trên thế giới, chứng mất ngủ là nguyên nhân làm tiêu tốn của xã hội hàng tỉ đô-la mỗi năm. Tuy nhiên đó mới chỉ là những thiệt hại về kinh tế về việc sản xuất thuốc men và chi phí điều trị mà chưa kể đến những thiệt hại do căn bệnh mất ngủ gây ra cho con người là những vấn đề rắc rối về sức khỏe.

>>> Làm thế nào khi bị mất ngủ?

Thiếu ngủ có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, bệnh béo phì, tiểu đường, và gây ra tình trạng hoảng loạn, lo lắng, mất bình tĩnh tập trung. Cụ thể những chứng bệnh gì có thể xảy ra nếu bạn bị thiếu ngủ thường xuyên? Hãy cùng tham khảo infographic dưới đây.