

NGỦ NHIỀU CŨNG SINH BỆNH

Tất cả chúng ta đều biết rõ, ngủ quá ít có thể gây hại cho sức khỏe. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới hé lộ, thường xuyên ngủ quá nhiều thậm chí có thể dẫn đến hậu quả tồi tệ hơn.

Một nghiên cứu của Viện dược phẩm cho giấc ngủ Mỹ đối với hơn 50.000 người phát hiện, những người ngủ quá ít hoặc quá nhiều đều có xu hướng dễ mắc hàng loạt vấn đề về thể chất và tâm thần.

Cụ thể là, những người phải chợp mắt để "say giấc nồng" khoảng 6 giờ đồng hồ mỗi đêm đối mặt với nguy cơ bị mắc các bệnh tim mạch vành, đột quỵ, tiểu đường, béo phì và bệnh tâm thần. Ngược lại, các nhà khoa học tuyên bố, nghỉ ngơi quá nhiều cũng không nhất thiết tốt cho sức khỏe.

Ngủ quá ít (dưới 6 tiếng/đêm) hoặc ngủ quá nhiều (trên 10 tiếng/đêm) đều gia tăng nguy cơ khiến bạn mắc các bệnh tim mạch vành, đột quỵ, tiểu đường, béo phì và bệnh tâm thần. (Ảnh: Corbis)

Ngủ quá nhiều, trên 10 giờ đồng hồ mỗi ngày cũng mang tới các nguy cơ sức khỏe tương tự như ngủ ít. Và theo nghiên cứu, nguy cơ phát triển các bệnh tim mạch vành, đột quỵ và tiểu đường thậm chí còn cao hơn ở những người ngủ nhiều.

Trong khi đó, một giấc ngủ với thời lượng tối ưu từ 7 - 9 tiếng/đêm giúp làm giảm nguy cơ mắc các bệnh trên cũng như có thể hữu ích cho những người đang phải hứng chịu các chứng bệnh phổ biến đối với nhóm trên 45 tuổi.

Giới khoa học đã khám phá ra rằng, mối quan hệ giữa thời lượng ngủ không có lợi cho sức khỏe (dưới 6 tiếng hoặc trên 10 tiếng mỗi đêm) và các bệnh có thể được lí giải một phần do sự mệt mỏi tinh thần thường xuyên và chứng béo phì.

Chuyên gia giấc ngủ, tiến sĩ Safwan Badr giải thích: "Một lối sống cân bằng, lành mạnh không chỉ giới hạn ở chế độ dinh dưỡng và tập luyện thể dục thể thao. Thời điểm cũng như cách ngủ của bạn cũng quan trọng như thứ mà bạn ăn hoặc cách bạn rèn luyện thể lực. Điều quan trọng là, người trưởng thành cần hướng tới mục tiêu ngủ 7 - 9 giờ đồng hồ mỗi đêm để nhận được các lợi ích sức khỏe của giấc ngủ. Nó đặc biệt hữu ích đối với những người đang vật lộn chống chọi với một chứng bệnh mạn tính nào đó".

Theo tiến sĩ Badr, các bệnh phổ biến về giấc ngủ, kể cả chứng mất ngủ và ngừng thở khi ngủ, thường xuất hiện ở những người mắc một bệnh mạn tính nào đó và có thể cản trở bạn "ngon giấc".

"Vì vậy, nếu bạn tỉnh dậy trong trạng thái mệt mỏi, hãy tham vấn bác sĩ chuyên khoa để xem đã có vấn đề gì. Nếu được chẩn đoán mắc một căn bệnh nào đó về giấc ngủ, việc điều trị nó có thể cải thiện đáng kể các triệu chứng bệnh và chất lượng cuộc sống của bạn", ông Badr nói.