

BỆNH MẤT NGỦ ĐANG GÂY THIẾT HẠI NHIỀU TỶ ĐÔLA

Công nhân viên chức bị rối loạn giấc ngủ, không những gây tổn hại cho sức khỏe của bản thân và gây ra thiệt hại tài chính cho xã hội mỗi năm 2 tỷ USD.

Các nhà khoa học khẳng định công nhân viên chức bị rối loạn giấc ngủ, không chỉ làm giảm sức khỏe bản thân mà còn gây ra tổn thất tài chính trực tiếp cho người sử dụng lao động và nhà nước. Tổn thất đó bao gồm sự giảm năng suất lao động và hiệu quả công việc, chi phí điều trị chứng mất ngủ cũng như các chi phí về bồi thường tai nạn do lái xe buồn ngủ gây ra.

Bệnh mất ngủ không chỉ gây hại cho sức khỏe bản thân mà còn gây thiệt hại cho xã hội.

Chỉ để đối phó với bệnh mất ngủ, chỉ riêng ở Mỹ đã phải chi đến 60 tỷ USD một năm, theo một nghiên cứu của giáo sư tâm thần học tại Trường Y Harvard là Robert Stickgold. Bị mất ngủ nhiều nhất là những người lao động trí óc, doanh nhân và những người hoạt động trong lĩnh vực tài chính. Kết quả là khả năng làm việc thấp, thiếu tập trung, suy nghĩ chậm chạp và trầm cảm trường diễn.

Mất ngủ rất có hại cho sức khỏe. Việc ngủ ít hơn 5 tiếng một đêm làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường lên gấp đôi, nguy cơ mắc bệnh tim lên gấp rưỡi, nguy cơ béo phì lên gấp ba và các nguy cơ tử vong do nguyên nhân khác lên 12%.

Các nhà y học đã chứng minh, ngoài những bệnh vừa kể, thiếu ngủ còn dẫn đến ung thư, mất cân bằng nội tiết tố, cao huyết áp, tim làm việc bất thường, giảm thị lực, giảm khả năng miễn dịch, dễ bị kích thích và các triệu chứng của bệnh tâm thần phân liệt. "Những người ngủ không đủ, chẳng sớm thì muộn sẽ trở thành một kẻ béo ị, luôn than phiền về bệnh tật và ngớ ngẩn", Stickgold nói.

Mất ngủ sẽ kèm theo buồn ngủ. Buồn ngủ là một nguyên nhân trực tiếp gây thương tật hoặc tử vong. Theo thông tin của các công ty bảo hiểm Mỹ, chi phí bồi thường những chấn thương cho những người buồn ngủ khi đi lại trên đường đã lên tới 25 triệu USD. Cảnh sát Pháp đưa ra con số là 1/10 các tai nạn giao thông là do lái xe buồn ngủ gây ra.

Theo các nhà khoa học, một người không ngủ trong 21 giờ, hiệu quả làm việc chẳng khác gì một người đang say rượu. Các chuyên gia khẳng định phải ngủ ít nhất 7-8 giờ một ngày, ngủ không muộn hơn 10 giờ đêm. Tuy nhiên, nhu cầu ngủ mỗi người một khác phụ thuộc vào tình trạng tâm lý và thể chất.