

THƯƠNG XUYÊN THIẾU NGỦ LÀM TĂNG NGUY CƠ ĐỘT QUỴ

Theo một nghiên cứu được trình bày ngày 11/6 tại hội nghị SLEEP 2012, việc thường xuyên ngủ ít hơn 6 tiếng/đêm làm tăng đáng kể nguy cơ xuất hiện các triệu chứng đột quỵ ở những người trung niên hay cao tuổi.

>>> Thiếu ngủ làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và tử vong

Nghiên cứu theo dõi khoảng 5.600 người trong vòng ba năm kết luận rằng ngủ không đủ có thể làm hỏng mọi việc khác mà chúng ta làm vì khiến người ta chóng mặt, giảm thị lực hoặc đãng trí trong khi nói hay viết.

Ngay từ đầu cuộc nghiên cứu, những người tham gia không có tiền sử đột quỵ, triệu chứng đột quỵ, thiếu máu não cục bộ tạm thời hay nguy cơ cao ngừng thở khi ngủ.

Sau một khoảng thời gian, các nhà nghiên cứu tại Đại học Alabama ở Birmingham, Mỹ đã ghi lại những triệu chứng đột quỵ đầu tiên, kèm theo thông tin về nhân khẩu học, các yếu tố nguy cơ gây đột quỵ, triệu chứng trầm cảm và nhiều hành vi sức khỏe khác.

Sau khi điều chỉnh với chỉ số khối cơ thể, các nhà nghiên cứu đã phát hiện một mối liên hệ chặt chẽ giữa những khoảng thời gian ngủ hàng ngày ít hơn 6 tiếng và tỷ lệ xuất hiện các triệu chứng đột quỵ cao hơn ở những người trung niên và cao tuổi, thậm chí còn cao hơn cả những yếu tố nguy cơ khác.

Theo Megan Ruitter, nhà nghiên cứu chính, giấc ngủ ngắn có thể là điềm báo trước của những yếu tố nguy cơ truyền thống hơn.

Nếu những nghiên cứu chuyên sâu xác nhận các kết quả này, chúng sẽ cung cấp một lý lẽ chặt chẽ để nâng cao nhận thức của công chúng về ảnh hưởng của giấc ngủ như một yếu tố nguy cơ làm xuất hiện triệu chứng đột quỵ, đặc biệt ở những người dường như có ít hoặc không có những yếu tố nguy cơ gây đột quỵ.