

THAY ĐỔI ĐỒNG HỒ SINH HỌC CÓ THỂ GÂY MẤT TRÍ NHỚ

Một nghiên cứu của Đại học California, Mỹ cho thấy nh

Một nghiên cứu của Đại học California, Mỹ cho thấy những hành khách đi trên các chuyến bay quốc tế có thể cảm thấy mệt mỏi và hay quên trong vòng tới 1 tháng sau khi trở lại công việc bình thường bởi những thay đổi của đồng hồ sinh học do đi máy bay đã gây ra những biến đổi lâu dài trong bộ não.

Thay đổi đồng hồ sinh học khiến con người mệt mỏi và hay quên. (Nguồn: Internet)

Nghiên cứu này còn cho rằng tình trạng bị xáo trộn trong bộ não tương tự cũng có thể diễn ra ở bất cứ người nào làm việc vào ban đêm hay có lịch làm việc bất bình thường.

Các nhà nghiên cứu của Đại học California đã thử nghiệm với những con chuột hamster cái đối với một lịch trình thay đổi trong 6 tiếng - tương tự như một chuyến bay từ New York tới Paris - hai lần trong một tuần và trong vòng 4 tuần.

Kết quả đúng như dự đoán, những con chuột hamster được thử nghiệm đã gặp khó khăn trong việc học làm những bài tập rất đơn giản mà những con chuột khác, được nghỉ ngơi nhiều hơn trong giai đoạn 4 tuần, có thể hoàn thành tốt sứ mệnh.

Tuy nhiên điều gây ngạc nhiên là tác động như vậy kéo dài tới cả tháng sau khi những chú chuột thử nghiệm quay trở về cuộc sống bình thường.

Theo Phó giáo sư tâm lý học Lance Kriegsfeld của Đại học California, để loại bỏ tác động trên, những người làm đêm cần được nghỉ một ngày để hồi phục. Người làm đêm cần ngủ trong phòng yên tĩnh, tắt đèn để điều chỉnh thân thể cho phù hợp với lịch trình đã thay đổi của họ.

Đệm massage ô tô - HLCAR

Hãng sản xuất: Medisana - Đức

Giá bán: 1.700.000 VNĐ

Gối massage xoa bóp Max-634

Hãng sản xuất: Maxcare - Nhật Bản

Giá bán: 1.860.000 VNĐ

