

NGỦ QUÁ NHIỀU CÓ NGUY CƠ CAO MẮC BỆNH MẮT TRÍ

Những người lớn tuổi nếu ngủ từ 9 tiếng trở lên mỗi ngày có nguy cơ cao mắc chứng mất trí hơn những người có thói quen ngủ ít hơn 9 tiếng mỗi ngày.

Những nhà nghiên cứu Tây Ban Nha đã chỉ ra rằng trong số gần 3300 người già mà họ đã theo dõi trong khoảng thời gian 3 năm, những người ngủ nhiều hơn 9 tiếng mỗi ngày - bao gồm cả những giấc ngủ trưa, có nguy cơ mắc chứng mất trí gấp đôi so với những người có giấc ngủ đều đặn 7 tiếng mỗi ngày.

Nghiên cứu được xuất bản trên tờ Tạp chí thần kinh châu Âu dựa trên kết quả nghiên cứu 3286 người có độ tuổi từ 65 tuổi trở lên. Vào thời điểm bắt đầu tham gia nghiên cứu, những người này đều được kiểm tra về trí nhớ và ghi lại thói quen ngủ hàng ngày.

Những nhà nghiên cứu đồng thời cũng dựa trên những tác nhân khác ảnh hưởng đến cả giấc ngủ và nguy cơ mắc bệnh mất trí nhớ bao gồm tuổi tác, giáo dục, thói quen hút thuốc lá, uống rượu bia...

Trong khoảng thời gian 3 năm, 140 người tham gia nghiên cứu đã được chuẩn đoán mắc bệnh mất trí nhớ. Trong số này những người ngủ ít nhất 9 tiếng mỗi ngày có nhiều hơn 5% phát triển bệnh, với những người ngủ 7 tiếng mỗi ngày chỉ có 2% mắc bệnh, với những người ngủ khoảng 8 tiếng mỗi ngày là 4%.

Nghiên cứu này chỉ ra mối liên hệ giữa những giấc ngủ dài và chứng mất trí chứ tuy nhiên vẫn cần chứng minh mối quan hệ giữa những giấc ngủ dài và chứng mất trí có những nguyên nhân trung gian tác động nào.