

CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ CÓ LIÊN QUAN NGUY CƠ TỬ VONG

Trong hội nghị thường niên hàng năm của các chuyên gia về giấc ngủ ở Seattle năm 2009 cho thấy những người có chất lượng giấc ngủ kém như: rối loạn giấc ngủ, ngủ ngắt quãng, bị ác mộng... có liên quan đến nguy cơ tử vong (làm tăng nguy cơ). Đó là kết quả từ

Trong hội nghị thường niên hàng năm của các chuyên gia về giấc ngủ ở Seattle năm 2009 cho thấy những người có chất lượng giấc ngủ kém như: rối loạn giấc ngủ, ngủ ngắt quãng, bị ác mộng... có liên quan đến nguy cơ tử vong (làm tăng nguy cơ). Đó là kết quả từ nghiên cứu của Đại học Y khoa Pennsylvania ở Hershey, ngoài ra người ta còn cho biết rối loạn giấc ngủ còn liên quan đến chứng ngưng thở khi ngủ.

Mất ngủ được biết khi thời gian ngủ rất ngắn và có liên quan đến vấn đề "stress", hiện tượng stress sẽ làm tăng tiết hormone cortisol và điều này làm tăng huyết áp. Các chuyên gia đã nghiên cứu trong ít nhất một năm mỗi liên quan giữa mất ngủ và nguy cơ tử vong.

(Ảnh minh họa: feel-great-after)

Có 1.741 người nam và nữ tham gia nghiên cứu, trong 14 năm theo dõi ở người đàn ông thì nguy cơ tử vong là 19,6% và nguy cơ này là 10,3% đối với nữ trong 10 năm theo dõi.

So sánh những người nam có giấc ngủ bình thường và thời gian ngủ ít nhất 6 giờ mỗi ngày thì những người mất ngủ và ngủ ít hơn có nguy cơ tử vong lớn hơn gấp 5 lần. Kết quả ở nhóm người nữ cũng tương tự nhưng mối quan hệ này không có ý nghĩa thống kê.

Ở đàn ông, vấn đề mất ngủ có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe và ảnh hưởng nhất là khi giấc ngủ không đủ. Mất ngủ trở thành một vấn đề y khoa ưu tiên, bởi mất ngủ hay ngủ không đủ có liên quan mật thiết đến tình trạng ngưng thở khi ngủ, vấn đề y khoa này cần phải được phát hiện và điều trị ngay.

Một nghiên cứu khác từ San Francisco, theo dõi 3.052 phụ nữ (tuổi trung bình 83,6) và 3.055 nam (tuổi trung bình 76,4) trong ít nhất ba chu kỳ 24 giờ. Phụ nữ ngủ ít hơn 5 giờ mỗi ngày sẽ có nguy cơ tử vong cao hơn nhóm phụ nữ ngủ trên 8 giờ qua theo dõi trung bình 4,2 năm. Kết quả cũng tương tự ở đàn ông.

Các chuyên gia trong hội nghị khuyến cáo rằng cần phải nhận biết và điều trị sớm tình trạng rối loạn giấc ngủ.

