

DẬY QUÁ SỚM COI CHỪNG BỆNH TIM

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Nhật, những người dậy trước 5 giờ sáng có nguy cơ mắc bệnh tim mạch, như cao huyết áp, đau tim và đột quỵ tăng so với những người ngủ thêm vài tiếng nữa.

Theo một nghiên cứu được thực hiện đối với 3.017 người lớn khỏe mạnh, từ 23 đến 90 tuổi, thì việc thức dậy quá sớm không có lợi cho sức khỏe tim mạch.

Ngày "Hội ngủ" ở Madrid, Tây Ban Nha, tháng 3-2007. (Ảnh : AFP)

Kết quả nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên dậy trước 5 giờ sáng có nguy cơ cao huyết áp tăng 1,7 lần và nguy cơ mắc phải các tình trạng dẫn đến đau tim và đột quỵ cũng tăng 2 lần so với những người ngủ thêm 2 hay 3 tiếng nữa.

Nhóm nghiên cứu cũng lưu ý rằng những người hay dậy sớm thường là những người lớn tuổi.

Báo cáo tóm tắt của nghiên cứu này nêu rõ: "Việc dậy sớm để đi làm hay tập thể dục có thể không có lợi cho sức khỏe, mà ngược lại, có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch".

Tháng 7 vừa qua, một nghiên cứu độc lập của Trường Đại học Pennsylvania (Mỹ) cũng cho thấy việc mất ngủ kinh niên sẽ làm cho tim bị mệt mỏi và căng thẳng, khiến cho người mất ngủ có nguy cơ bệnh tim và tử vong tăng lên. Nghiên cứu trên đã được báo cáo tại hội nghị của Liên hiệp các Hội Y học giấc ngủ và Nghiên cứu giấc ngủ, diễn ra ở Cairns, Úc, từ 2 - 6/9/2007.

Trong khi đó, Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho biết, các bệnh về tim mạch, bao gồm đau tim, đột quỵ và cao huyết áp, là nguyên nhân gây tử vong cao nhất trên phạm vi toàn cầu. WHO ước tính từ nay cho đến năm 2015, thế giới có thể có đến 20 triệu người chết mỗi năm vì bệnh tim mạch.

Quang Thịnh