

THIẾU NGỦ LÀM TĂNG NGUY CƠ MẮC CÁC BỆNH TIM MẠCH VÀ TỬ VONG

Cho đến nay, các nhà khoa học đã xác định được rằng thiếu ngủ trong thời gian dài gây những ảnh hưởng về thần kinh cũng như hành vi ứng xử, như thiếu tập trung, giảm độ chính xác trong sự kết hợp tay - mắt, tính khí thất thường... Tuy nhiên, nghiên cứu mới đ&aci

Cho đến nay, các nhà khoa học đã xác định được rằng thiếu ngủ trong thời gian dài gây những ảnh hưởng về thần kinh cũng như hành vi ứng xử, như thiếu tập trung, giảm độ chính xác trong sự kết hợp tay - mắt, tính khí thất thường... Tuy nhiên, nghiên cứu mới đây của các chuyên gia Trường đại học Y Pennsylvania (Mỹ), công bố ngày 13-6, đã bổ sung thêm bằng chứng cho thấy người thiếu ngủ kéo dài có thể còn có nguy cơ tử vong.

Nghiên cứu cho biết thường xuyên thiếu ngủ có thể làm tim bạn căng thẳng và làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, thậm chí dẫn tới nguy cơ tử vong. Các nhà nghiên cứu đã kiểm tra chức năng tim đối với 39 người trong hai lần, một lần vào sau giấc ngủ đêm dài 10 giờ, và một lần sau 5 đêm liên mỗi đêm chỉ ngủ 4 giờ. Kết quả cho thấy toàn bộ số người tham gia thử nghiệm có nhịp tim đập nhanh hơn và loạn nhịp sau những đêm thiếu ngủ. Theo các chuyên gia, chỉ cần thiếu ngủ 5 đêm là chức năng tim của bạn đã có thể bị suy yếu.

Phát hiện này trùng với nghiên cứu trước đó cho thấy những người làm ca kíp thường có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn vì ngủ ít hơn và giấc ngủ thất thường hơn so với người làm việc giờ giấc bình thường.