

RỐI LOẠN CHU KỲ GIẤC NGỦ DỄ CHẾT SỚM

Các nhà nghiên cứu Mỹ thuộc Trường Đại học Virginia khẳng định rằng những con chuột cao tuổi thường xuyên tiếp xúc với sự chênh lệch múi giờ dễ bị chết sớm, chứng minh sự rối loạn chu kỳ tự nhiên của giấc ngủ có thể gây hại đến sức khỏe con người.

Các tác giả nghiên cứu Gene Block và Alec Davison đã thực hiện thử nghiệm ở hơn 100 con chuột trong những độ tuổi khác nhau. Những con chuột này phải trải qua những thay đổi của chu kỳ ban đêm và ban ngày kéo dài hàng tuần, mô phỏng sự chênh lệch múi giờ trong các chuyến du lịch bằng máy bay hay việc làm ca đêm.

Các nhà nghiên cứu đã thử nghiệm tác động của sự chênh lệch 6 múi giờ (bằng cách bớt hay thêm những giờ tiếp xúc với ánh sáng) mỗi tuần một lần kéo dài trong suốt 8 tuần ở hai nhóm chuột trẻ và già.

Họ ghi nhận rằng những con chuột trẻ không bị ảnh hưởng bởi sự chênh lệch giờ.

Nghiên cứu trên có thể chứng minh mối liên quan giữa tỉ lệ tử vong và sự chênh lệch múi giờ (về hướng Tây hay Đông) ở loài chuột. Các nhà nghiên cứu cho biết sẽ kiểm chứng các kết quả này ở người.