

Tác hại khôn lường khi ngủ nướng

Sau những ngày phải thức dậy từ sớm để đi làm và sau một buổi tối thứ 7 vui chơi thả ga tới tận khuya thì sáng chủ nhật bạn luôn muốn “nướng khét” cái giường của mình. Nhưng việc ngủ nướng lại làm ảnh hưởng nghiêm trọng tới sức khỏe mà bạn không hay biết.

Bệnh tiểu đường

Theo *Webmd*, các chuyên gia về sức khỏe cho rằng ngủ ít hay ngủ nhiều đều tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Nếu bạn ngủ nhiều hơn 8 tiếng/ngày, căn bệnh này sẽ dễ dàng tấn công cơ thể.

Béo phì

Một nghiên cứu gần đây cho thấy ngủ nướng, đặc biệt từ 9-10 giờ mỗi đêm tăng nguy cơ béo phì lên tới 21%, dù bạn có ăn kiêng và tập thể dục đều đặn. Nguyên nhân có thể là do lượng thức ăn và chất dinh dưỡng nạp vào cơ thể sẽ tích tụ thành mỡ thừa trong thời gian ngủ, gây nên tình trạng thừa cân.

Đau đầu

Một số người dễ bị đau đầu sau khi ngủ nướng vào cuối tuần hoặc các kỳ nghỉ. Các nhà nghiên cứu tin rằng điều này là do sự tác động của việc ngủ quên lên dây dẫn truyền thần kinh nhất định trong não bộ, bao gồm serotonin, một chất có khả năng giữ cho đầu óc thăng bằng và thư giãn. Những người ngủ quá nhiều vào ban ngày sẽ bị phá vỡ nhịp sinh học, gây rối loạn giấc ngủ ban đêm, điều này cũng dẫn đến đau đầu vào buổi sáng.

Trầm cảm



Mặc dù trầm cảm liên quan nhiều hơn tới triệu chứng mất ngủ, khoảng 15% những người bị trầm cảm là do ngủ quá nhiều. Ngủ nướng cũng có thể làm trầm trọng thêm căn bệnh trầm cảm.

Giảm trí nhớ, giảm thính lực

Ngủ dậy muộn làm ảnh hưởng đến đầu óc, khiến cho bạn cảm thấy nặng đầu, khó tập trung. Nguyên nhân là do giấc ngủ quá dài khiến bạn tiêu hao hết nhiều khí ô xy, khiến não bị thiếu dinh dưỡng tạm thời. Nếu tình trạng này kéo dài sẽ khiến trí nhớ và thính lực của bạn suy giảm.

Bệnh tim

Khi bạn ngủ, nhịp tim, sự co bóp của các cơ tim và sự tuần hoàn máu giảm xuống. Nếu bạn ngủ quá nhiều, hoạt động của tim bị ảnh hưởng, gây ra các bệnh tim mạch như huyết áp cao, xơ vữa động mạch, tim mạch vành... Một nghiên cứu tiến hành với 72.000 phụ nữ cho thấy phụ nữ ngủ 9-11 giờ mỗi đêm tăng 38% nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành so với những người ngủ 8 tiếng.

Tăng nguy cơ đột quỵ

Nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ áp dụng trên 9.000 người 50-79 tuổi cho thấy những người ngủ trên 9 tiếng mỗi ngày có nguy cơ đột quỵ cao hơn 70% so với những người có thói quen ngủ lành mạnh 7 tiếng mỗi ngày.