

Tác hại của việc thiếu ngủ

15:20 17/05/2018

Bạn có thể vẫn đủ năng lượng hoạt động nếu thiếu ngủ một vài ngày. Nhưng về lâu dài, ngủ không đủ giấc sẽ dẫn đến vấn đề nghiêm trọng cho sức khỏe của bạn. Khi thiếu ngủ, bạn sẽ có nguy cơ bị cao huyết áp, béo phì, tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch, thậm chí là ung thư.



Giấc ngủ đóng vai trò rất quan trọng đối với khả năng tư duy và tiếp nhận kiến thức. Thiếu ngủ có thể ảnh hưởng đến quá trình nhận thức theo nhiều cách. Nó làm giảm sự tập trung, khả năng suy luận và giải quyết vấn đề. Hơn nữa, giấc ngủ là lúc não thư giãn và củng cố các ký ức. Nếu không ngủ đủ giấc, bạn sẽ không thể có trí nhớ tốt.

Các triệu chứng rối loạn giấc ngủ, thiếu ngủ có thể làm tăng thêm dấu hiệu của trầm cảm. Theo thống kê, những người trầm cảm, lo âu thường ngủ ít hơn 6 giờ mỗi đêm. Thực tế, mất ngủ là một dấu hiệu của bệnh trầm cảm. Nếu thiếu ngủ thường xuyên, hậu quả sẽ còn tồi tệ hơn thế. Đó là khả năng bạn bị mắc các hội chứng rối loạn tâm lý như lo lắng hay trầm cảm và làm cho tâm trạng bạn trở nên vô cùng thất thường.

Bạn sẽ có nguy cơ cao mắc ung thư vú, ung thư đại tràng và ung thư tuyến tiền liệt, hậu quả sẽ còn tồi tệ hơn thế nếu thiếu ngủ thường xuyên. Đó là khả năng bạn bị mắc các hội chứng rối loạn tâm lý như lo lắng hay trầm cảm và làm cho tâm trạng bạn trở nên vô cùng thất thường. Người lao động có thói quen làm việc qua đêm cũng có nguy cơ mắc bệnh ung thư cao.

Bạn có thể nhận ra làn da sẫm màu và xuất hiện quầng thâm ở mắt chỉ sau vài đêm thiếu ngủ. Khi bạn không ngủ đủ giấc, cơ thể giải phóng hormone cortisol. Hormone này có thể phá vỡ cấu trúc collagen của da, giảm sự đàn hồi, mịn màng. Đây cũng là nguyên nhân khiến cơ thể hạn chế giải phóng hormone tăng trưởng khiến cơ, da và xương không phát triển và hồi phục đúng mức, dẫn đến hiện tượng lão hóa sớm.

Theo nghiên cứu Whitehall II của Anh dựa trên dữ liệu về hơn 10.000 người, những người ngủ ít hơn 5 giờ có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân cao gấp đôi những người ngủ đủ giấc. Đặc biệt, thiếu ngủ tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao gấp đôi.

Thiếu ngủ hay ngủ không trọn giấc có ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cả về thể chất và tinh thần. Ngủ đủ giấc là chìa khóa để có một bộ não khỏe mạnh và hoạt động tốt.

Hà Trần (tổng hợp)