

Chuyên gia cảnh báo

Người đi ngủ sau 11 giờ đêm phải đối mặt sớm với 7 căn bệnh

V.T. sưu tầm

Thức sau 11 giờ đêm sẽ khiến 7 bộ phận cơ thể bị sinh bệnh sớm

Theo ý kiến của chuyên gia, nếu sau 11 giờ đêm mà bạn vẫn chưa đi ngủ, sẽ làm cho cơ thể thay đổi nhịp sinh học, dẫn đến nguy cơ làm hỏng một số cơ quan trên cơ thể. Dù ngày hôm sau có ngủ bù nhiều bao nhiêu, thì khả năng tái tạo sức khỏe cũng không kéo về được trạng thái ban đầu.

Trong thời gian qua, truyền thông Trung Quốc đưa nhiều thông tin về các trường hợp bị ngã, đột tử, ung thư ở người trẻ tuổi có liên quan đến nguyên nhân thức khuya, thiếu ngủ.



Cùng với guồng quay của lối sống hiện đại, nhiều người đã không còn giữ được thói quen đi ngủ sớm như thế hệ cũ. Bên cạnh đó, việc phải làm thêm giờ, học tập, giải trí và các công việc khác khiến nhiều người không thể đi ngủ sớm.

Dù là nguyên nhân gì đi chăng nữa, việc thức quá khuya cũng sẽ trực tiếp gây ra những xáo trộn trong lịch làm việc và tái tạo của cơ thể, từ đó gây ra những nguy hại cho sức khỏe.

Trong báo cáo khảo sát giấc ngủ toàn cầu năm 2015 cho biết, tại Trung Quốc, thời gian đi ngủ trung bình của người dân thành phố là lúc 0 giờ 32 phút. Điều này có nghĩa là rất nhiều người đã không nghỉ ngơi thư giãn vào lúc đêm khuya.

Mặc dù hiện nay, 0 giờ là thời gian không phải là quá muộn, nhưng dựa trên góc độ sinh học, cơ thể cần nghỉ ngơi trước 11 giờ đêm để thực hiện các chức năng nội tiết của nội tạng.

Các nghiên cứu đều cho rằng, hầu hết các hoạt động tự phục hồi cơ thể thực hiện trước 3 giờ sáng. Thời gian quan trọng nhất để cơ thể ngủ hoàn toàn là từ 11 giờ đêm đến 3 giờ sáng. Đây là thời điểm quan trọng nhất để ngủ, và giấc ngủ phải đảm bảo chất lượng.

Theo hai chuyên gia, bác sĩ Thi Minh, Phó Giám đốc Trung tâm hợp tác trị liệu Đông y Thượng Hải, chuyên về bệnh Mất ngủ và bác sĩ Từ Đại Thành, Phó Chủ nhiệm khoa điều trị, Bệnh viện Đông Tây Y kết hợp thành phố Nam Kinh (TQ), việc thức khuya sau 11 giờ đêm có thể gây ra 7 nguy cơ xấu cho sức khỏe như sau.

1. Tổn thương da

Vào thời điểm từ 22 giờ đến 23 giờ, là thời gian làn da làm nhiệm vụ bảo trì và tái tạo. Nếu bạn thức đêm, các tuyến nội tiết sẽ không có điều kiện để làm việc, gây ra rối loạn hệ thần kinh, từ đó sẽ làm cho da khô, tính linh hoạt kém, màu da xỉn dần, thâm sạm, có mụn trứng cá, tàn nhang, các vết nhăn.

2. Thừa cân và béo phì

Khi mọi người ngủ, cơ thể sẽ phân giải một chất gọi là “leptin”, tạm hiểu là giúp cơ thể gầy đi hoặc hao phí bớt. Nếu bạn không

ngủ vào thời gian này, cơ thể sẽ không có cơ hội tự gầy đi, lâu ngày sinh ra tích tụ mỡ, khiến bạn tăng cân, béo phì, không thể đào thải mỡ thừa ra khỏi cơ thể.

3. Giảm trí nhớ

Khi chúng ta thức khuya, hệ thần kinh giao cảm trong cơ thể vẫn duy trì trạng thái hưng phấn, hưng khởi, đến ngày hôm sau chúng sẽ rơi vào trạng thái làm việc quá sức, cạn kiệt. Lúc này, bạn sẽ có cảm giác chóng mặt, giảm trí nhớ, thiếu tập trung và các vấn đề sức khỏe khác.

Một thời gian dài thức đêm sẽ gây ra suy nhược thần kinh, mất ngủ, các triệu chứng bất lợi khác cũng sẽ xuất hiện sau đó.

4. Nguy cơ cao gây ra bệnh tim



Nghiên cứu cho thấy, những người “ngủ ngày cày đêm” thường có tính khí nóng nảy, thất thường, dễ nổi giận. Không những thế, thức đêm quá khuya cũng khiến cho nội tạng bị “trượt” khỏi lịch sinh hoạt bình thường, nhịp tim không được điều chỉnh kịp thời.

Đó cũng là lý do gây ra nguy cơ cao về bệnh tim mạch, huyết áp...

5. Nguy cơ gây bệnh dạ dày

Nhân tế bào biểu mô dạ dày trung bình cứ khoảng 2-3 ngày lại lặp lại một lần cập nhật, tái thiết mô. Hoạt động này thường diễn ra vào ban đêm. Nếu bạn thức khuya, đi kèm với thói quen ăn đêm, vô tình sẽ tạo gánh nặng cho đường tiêu hóa.

Nếu dạ dày phải làm việc quá nhiều, không đủ thời gian để nghỉ ngơi và tái tạo lại sức “lao động”, trong thời gian dài sẽ sinh ra mệt mỏi, ốm bệnh.

Đồng thời, khi thức khuya, quá trình chuyển hóa thức ăn trong dạ dày sẽ bị đình trệ, làm lưu lại thức ăn quá lâu trong dạ dày, thúc đẩy sự tiết dịch dạ dày bất thường, từ đó gây kích ứng dạ dày, dẫn đến viêm loét và các triệu chứng khác.

6. Gây tổn thương gan

Khoảng thời gian từ 11h đêm đến 3h sáng là thời gian cao điểm để

gan làm việc, bài tiết độc tố. Nếu trong giai đoạn này cơ thể không ở trong trạng thái ngủ sâu giấc thì gan sẽ không đủ điều kiện tốt để làm việc, gây ra sự thiếu hụt lượng máu trong gan, từ đó làm tổn thương các tế bào, khó hồi phục và sửa chữa những tế bào hỏng.

Gan là cơ quan trao đổi chất quan trọng nhất trong cơ thể. Nếu gan bị tổn thương, ngay lập tức sức khỏe tổng thể sẽ bị đe dọa, ảnh hưởng lớn đến các cơ quan khác.

7. Gia tăng nguy cơ ung thư

Nhiều yếu tố miễn dịch trong cơ thể được hình thành trong giấc ngủ, khi chúng ta thức suốt đêm dài sẽ làm giảm khả năng miễn dịch, mệt mỏi, thiếu năng lượng, cảm lạnh, dị ứng phát sinh bất ngờ.

Hệ thống miễn dịch là rào cản tự nhiên của cơ thể chống lại bệnh ung thư, khi giảm khả năng miễn dịch sẽ làm tăng tỷ lệ mắc bệnh ung thư.

Một số nghiên cứu đã khẳng định, thức khuya sẽ thúc đẩy khả năng gây ra ung thư vú, ung thư ruột kết và các bệnh lây nhiễm.

Không chỉ có 7 nguy cơ trên, theo 2 chuyên gia, thức quá khuya còn ảnh hưởng trực tiếp đến từng đối tượng cụ thể. Ví dụ phụ nữ thức thâu đêm có thể gây ra rối loạn kinh nguyệt, trẻ em sẽ ảnh hưởng đến sự tiết hormone tăng trưởng, dẫn đến một loạt các vấn đề phát triển.

NGUỒN: [HTTP://M.SOHA.VN/](http://M.SOHA.VN/)