نوشته شده توسط مد ر کل
یکشنبه ، 10 اسفند 1393 ، 17:01 - آخرین بروزرسانی یکشنبه ، 10 اسفند 1393 ، 18:54

ایران کنفرانس

خوابیدن بیش از ۸ ساعت خطرناک است!

مطالعات اخیر محققان انگلیسی نشان می دهد، افرادی که بیش از ۸ ساعت در طول روز می خوابند با خطر ابتلا به سکته مغزی روبرو هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، کم خوابی، بی خوابی یا پر خوابی از عواملی هستند که با کاهش عملکرد حافظه و همینطور قدرت مغز در فعالیت های روزمره پاسخ داده می شوند. افراد متعددی با اختلالات خواب مواجه هستند که این مهم بایستی مورد توجه قرار بگیرد.

اکنون مطالعات محققان دانشگاه کمبریج انگلیس نشان می دهد که خواب بیش از ۸ ساعت در طول شبانه روز می تواند خطر ابتلا به سکته مغزی را در حدود ۴۶ درصد افزایش دهد.

اما از سوی دیگر، تغییر در رفتار و الگوی خواب نیز می تواند خطرات بسیاری را برای سلامتی به دنبال داشته باشد.

محققان در این مطالعه ارتباط بین میزان خواب و همینطور ابتلا به سکته مغزی را بررسی کردند.

در این تحقیق ۱۰ هزار نفر بین سنین ۸۱-۴۲ سال به مدت چندین سال مورد مطالعه قرار گرفتند.

نتایج مطالعات نشان داد، خواب به میزان ۸ ساعت برای انسان ها ضروری است اما بیشتر یا کمتر از این ساعت می تواند به عنوان تهدید یا خطر جدی برای سلامتی محسوب شود. افرادی که بیش از ۸ ساعت در طول شبانه روز می خوابند با افزایش خطر ابتلا به سکته مغزی مواجه هستند.