

Mất ngủ và thiếu ngủ gây ra những vấn đề sức khỏe gì?

THIẾU NGỦ mãn tính có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể, giảm khả năng miễn dịch, giảm tuổi thọ của người bị vấn đề này theo nhiều cách:

- Làm suy yếu hệ thống miễn dịch và khiến tăng nguy cơ nhiễm trùng
- Làm rối loạn các hormone điều chỉnh cảm giác đói và no, dẫn đến ăn quá nhiều và tăng cân, hoặc chán ăn khiến giảm cân
- Dẫn đến suy giảm nhận thức, bao gồm trí nhớ, sự chú ý và khả năng giải quyết các vấn đề, tình huống trong cuộc sống và trong công việc
- Gây cáu kỉnh, thay đổi tâm trạng và các rối loạn cảm xúc khác
- Góp phần vào sự phát triển và tiến triển của bệnh ung thư
- Tác động giảm hiệu suất thể thao và sự phục hồi sau tập luyện
- Góp phần gây vô sinh và các vấn đề rối loạn sinh sản khác
- Làm trầm trọng thêm tình trạng mụn trứng cá, các vấn đề khác của da và gây rụng tóc.