



Ri lo n gì c ng có liên quan đ n b nh tim m ch (nh: KT)

GD&ĐT - Theo m t tuyên b t Hi p h i Tim m ch Hoa K (AHA), nguy c m c b nh tim m ch có th tăng lên khi con ng i ng quá ít ho c quá nhi u.

M t nhóm [bác sĩ](#) hàng đ u Hoa K cho bi t, gì c ng b t th ng đ c g n v i m t lo t v n đ v [s c kh e](#), nh ti u đ ng và béo phì – có th làm tăng nguy c m c b nh tim m ch.

Bác sĩ Marie St-Onge, thu c Đ i h c Columbia ở New York cho bi t: “Chúng tôi không ch c ch n v i i ng th i gian c n thi t cho gì c ng đ gi m thi u nguy c b nh tim. Tuy nhiên, n u chúng ta ng ít h n 7 ti ng ho c nhi u h n 9 ti ng m i đêm thì nguy c m c tim m ch s r t cao”.

Nghiên c u tr c đó cho th y, gi c ng b t th ng có th làm tăng r i ro r i lo n tim m ch nh t c đ ng m ch, cao huy t áp, nh p tim không đ u và đ t qu ; cũng nh các v n đ trao đ i ch t nh cholesterol cao, béo phì và b nh ti u đ ng.

“Ch c ch n có m t vòng lu n qu n liên quan t i gi c ng và các b nh mãn tính. Gi c ng đ có th làm tăng nguy c béo phì, t đó quay l i gây nguy c r i lo n gi c ng ” – bác sĩ Marie St-Onge nói.

Ph n l n các nghiên c u khoa h c v gi c ng và s c kh e tim m ch đ u t p trung vào tri u ch ng m t ng ho c ng ng th khi ng .

M t ng i đ c ch n đoán b ch ng m t ng khi h c m th y khó khăn khi r i vào tr ng thái bu n ng , ho c khó ng ít nh t 3 đêm trong 1 tu n trong vòng ít nh t 3 tháng.

Ng ng th khi ng đ c ch n đoán khi m t ng i nào đó có trung bình nhi u h n 5 l n t m đ ng th , có th kéo dài vài gi y đ n vài phút trong m i gi c a gi c ng . Nh ng “t m đ ng” này ph bi n là do đ ng th h p.

Các bác sĩ khuyên, n u b nh nhân c m th y không có gi c ng ngon hãy tìm đ n bác sĩ ngay, không nên ch đ i bác sĩ đ h i v gi c ng c a mình.

Nghiên c u cho th y, có kho ng 50 – 70 tri u ng i M tr ng thành th ng xuyên ng không đ gi c ho c m c ch ng r i lo n gi c ng .

Theo H ng D ng (VOV)