

นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง เสี่ยง!!

ภาวะหลอดเลือดแข็ง

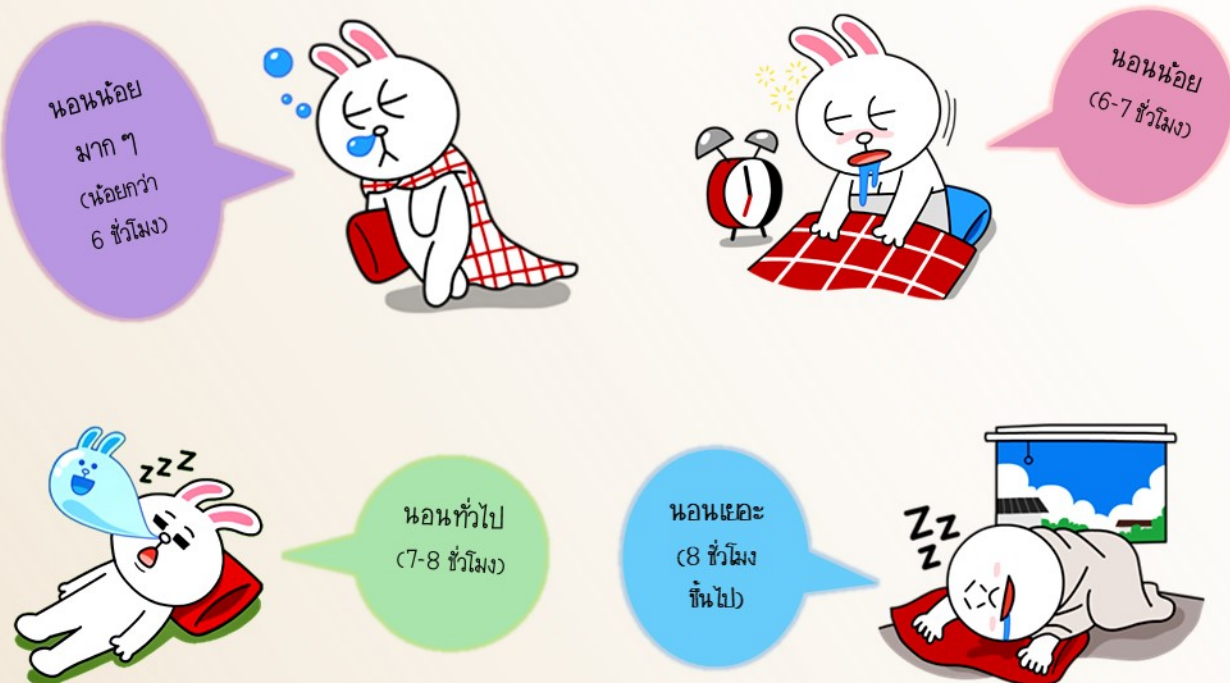


หลังจากทำงานเสร็จก็ต้องใช้เวลาหลายชั่วโมงอยู่ในท้องถนนเพื่อกลับบ้าน เมื่อถึงบ้านแล้วมีเวลาพักหายใจแค่ชั่วอึดใจ บางคนก็ต้องกลับมาเปิดไฟโรงงานต่อที่บ้าน บางครั้งก็ต้องทำหามรุ่งหามค่ำจนเหลือเวลานอนแค่นิดเดียว รู้สึกตัวอีกทีเสียงนาฬิกาปลุกก็ปลุกให้ตื่นไปทำงานต่อแล้ว

ที่ผ่านมามีงานวิจัยหลายชิ้น รวมถึงคำแนะนำจากแพทย์ว่าการนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อเนื่องเรื่อย ๆ มันจะส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยเฉพาะเรื่องการทำงานของหัวใจ ล่าสุดมีผลงานวิจัยอีกชิ้นที่มาย้ำเตือนถึงผลเสียของการนอนน้อยอีกแล้ว

งานวิจัยชิ้นนี้ เผยแพร่ลงใน Journal of the American College of Cardiology ได้จัดทำขึ้นในประเทศสเปน โดยนักวิจัยได้ศึกษาผ่านกลุ่มตัวอย่างอายุเฉลี่ย 46 ปี จำนวนทั้งหมด 4,000 คน ซึ่งไม่ได้มีประวัติว่าเคยเป็นโรคหัวใจมาก่อน

หลังจากที่เฝ้าดูพฤติกรรมการนอนเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ผ่านอุปกรณ์หน้าตาคล้าย ๆ นาฬิกา ที่เรียกว่า "actigraphs" เก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการนอนต่าง ๆ รวมไปถึงการตื่นขึ้นมาตอนดึก โดยกลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่



เมื่อนำกลุ่มตัวอย่างเข้าตรวจผ่านเครื่อง 3D ultrasounds และ CTs รวมถึงวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่ร่างกายแล้ว นักวิจัยได้ข้อมูลว่า กลุ่มที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง มีความเสี่ยงที่จะเจอกับภาวะหลอดเลือดแข็ง (atherosclerosis) ที่ร่างกาย มากกว่ากลุ่มที่นอน 7 ถึง 8 ชั่วโมง ราว ๆ 27 เปอร์เซ็นต์

ภาวะหลอดเลือดแข็ง อธิบายง่าย ๆ ได้ว่า เป็นภาวะที่ผนังหลอดเลือดชั้นในของเรามันหนาตัวขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลให้เลือดและออกซิเจน ที่เหมือนรถวิ่งบนถนนนั้นวิ่งไปสู่อวัยวะต่าง ๆ ที่ร่างกายได้ยากมากขึ้น และทำให้ อวัยวะต่าง ๆ มันทำงานได้แย่กว่าปกติ

อาการนอนน้อย นอนไม่พอ พักผ่อนไม่เต็มที่ กำลังเป็นภาวะที่คนในยุคปัจจุบันจำนวนมากกำลังเผชิญหน้ากันเช่นเดียวกับอาการนอนไม่หลับทั้งจากความเครียด และความกดดันที่เกิดขึ้นกับเราในตลอดทั้งวัน เคยมีคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ National Sleep Foundation ว่า การออกกำลังกายอย่างน้อย ๆ 10 นาทีต่อวัน ก็สามารถช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้นและมีคุณภาพมากขึ้น

อ่านเพิ่มเติมได้ที่ : The Matter. (2563). งานวิจัยใหม่ค้นพบว่า การนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง อย่างต่อเนื่อง มีความเสี่ยง 'ภาวะหลอดเลือดแข็ง' ที่ร่างกาย. (ออนไลน์)

<https://thematter.co/brief/brief-1547715601/68987>