

Nguy cơ nhiễm khuẩn, nguy cơ đột quỵ liên quan?

Viết bởi Biên tập viên

Thứ bảy, 21 Tháng 12 2019 10:24 - Lần cập nhật cuối: Thứ bảy, 21 Tháng 12 2019 10:39

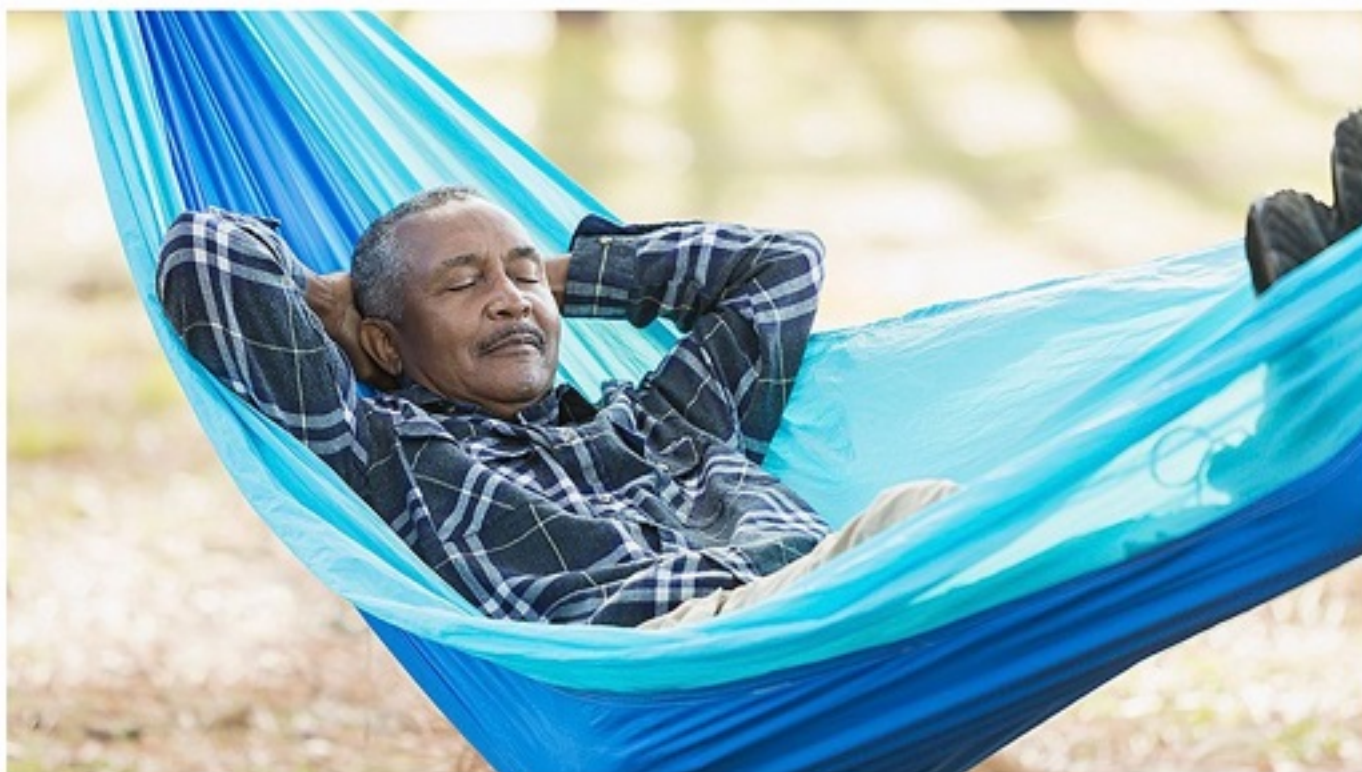
Bs Lê Văn Tuấn -

Nghiên cứu mới cho thấy nguy cơ nhiễm 9 giờ mỗi đêm, nguy cơ trầm cảm và chất lượng giấc ngủ kém đều liên quan đến mức độ phơi nhiễm nguy cơ đột quỵ, đặc biệt là các bệnh nhân có triệu chứng mất ngủ.

Kết quả của một nghiên cứu đoàn hệ lớn, có triển vọng cho thấy những người ngủ ít hơn 9 giờ mỗi đêm có nguy cơ đột quỵ tăng 23% so với những người ngủ ít hơn 7 giờ mỗi đêm. Ngoài ra, những người ngủ ít hơn 9 giờ mỗi ngày kéo dài 90 phút trở lên có nguy cơ đột quỵ tăng 25%.

"Chúng tôi mong các bác sĩ đồng nghiệp, đặc biệt là những người trung niên và những người cao tuổi, chú ý hơn đến thời gian nằm trên giường ... và khuyến khích duy trì chất lượng giấc ngủ tốt", theo Tiến sĩ Xiaomin Zhang, Đại học Khoa học và Công nghệ Huazhong ở Vũ Hán, Trung Quốc.

"Thời gian thích hợp của giấc ngủ và ngủ trưa, cũng như chất lượng giấc ngủ tốt, có thể bổ sung cho các biện pháp can thiệp hành vi khác để phòng ngừa đột quỵ", Zhang nói thêm.



More Sleep, Greater Stroke Risk?

Thời gian ngủ	Tỷ lệ rủi ro điều chỉnh	KTC 95%
< 6 giờ	1,10	0,69 - 1,75
6 đến <7 giờ	1,15	0,93 - 1,43
7 đến <8 giờ	(tài liệu tham khảo)	(tài liệu tham khảo)
8 đến <9 giờ	1,03	0,91 - 1,17
≥9 giờ	1,23	1,07 - 1,41

Thời gian ngủ	Tỷ lệ rủi ro điều chỉnh	KTC 95%
Không ngủ trưa	1,10	0,87 - 1,20
1-30 phút	(tài liệu tham khảo)	(tài liệu tham khảo)
31-60 phút	1,09	0,93 - 1,28
61-90 phút	1,13	0,94 - 1,37
> 90 phút	1,25	1,03 - 1,53

<https://www.medscape.com/viewarticle/922779>