

Nói về hụt quát của thiếu hụt vati sinh sản khuyết, đã có nhiều nghiên cứu khoa học nêu ra như sau:

Trường em thiếu hụt

Theo nghiên cứu của bác sĩ Jacques Montplaisir, Bệnh viện Sacre Coeur, Montreal, Canada thì trường em thiếu hụt sê bù nhung rõ ràng và hành vi, khuyết năng nhung thắc, khó tập trung trong lớp học. Dù thiếu hụt chỉ 1 giờ mỗi đêm nhung liên tục vẫn ảnh hưởng lên khuyết năng học tập của các em. Đặc biệt không có sự bù trừ, bù sung cho thiếu hụt trong tuần vẫn thêm vào cumi tuần, nhung nhu cầu năng lượng tăng. Một nghiên cứu khác thì cho biết: trường em dù bù chừng hụt đung, kém tập trung như bù một chút, nhưng ít giờ học khó khăn trong khi học.

Béo phì do thiếu hụt

Một nghiên cứu cho biết: nhung nhung ngon ăn ngon miệng 7 giờ mỗi đêm đều có rủi ro bù béo phì bùi vì khi thiếu hụt, hormon giảm khuyết vati leptin bùt đi trong khi hormon kích thích khuyết vati ghrelin tăng lên làm cho con nhung ăn nhu cầu cava cao thè đói tì béo phì.

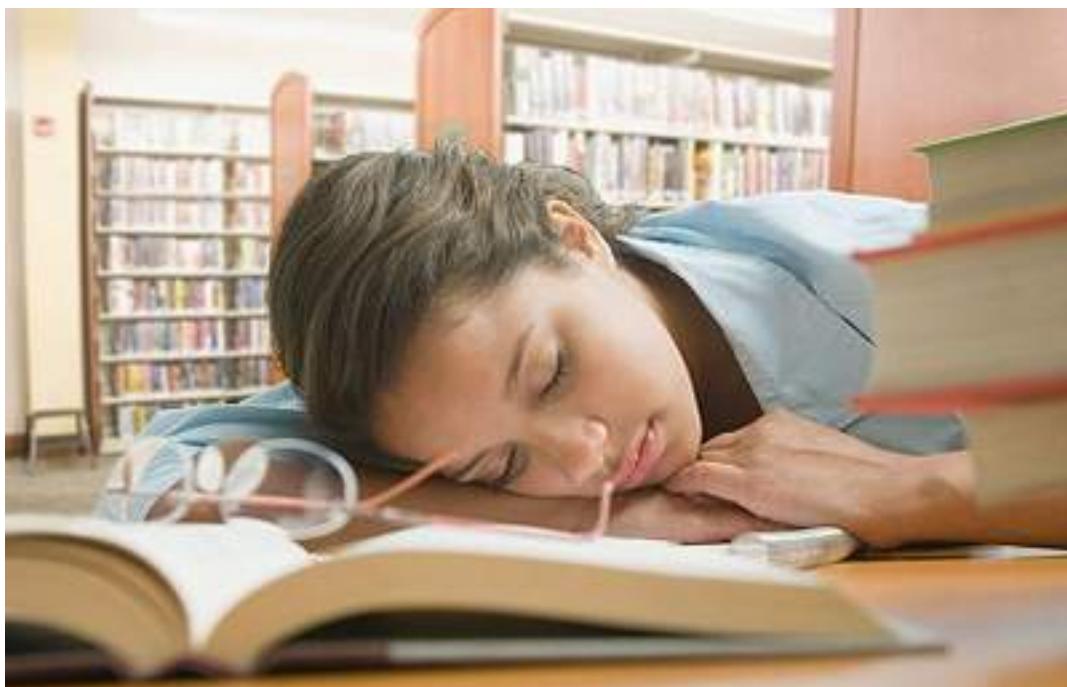
Tăng huyết áp

Nghiên cứu của bác sĩ Alexandros Vgontzas và cộng sự tại Đại học Y khoa Penn State cho thấy có sự liên quan giữa mệt mỏi, nhung thiếu ngủ và bùn tăng huyết áp. Theo đó, nhung nhung ngon ăn chung với 5 giờ mỗi đêm đều tăng nguy cơ bùn tăng huyết áp tì 5 lít, trong khi nhung nhung đói giặc không bùn bùn này. Báo cáo của Office of Internal Medicine nêu rằng: thiếu hụt vì chung nhung thè tì m thèi khi nhung có thè đói tì tăng huyết áp.

Bệnh tim do thiếu hụt

Công trình nghiên cứu của bác sĩ David White, Đại học Y khoa Harvard cho biết: nhung nhung

d 5 gi m i đ m s t nguy c b c n suy tim t i 40% so v i ng i ng 8 gi . B i v k hi thi u ng , h th n kinh giao c m ho t d ng nhi u h n, m ch m u co l i, huy t p t ng, t o p l c th m cho trai tim. Hai l k thi u ng , c th c n nhi u insulin h n d duy tr m c d d ng huy t p t ng, do d c t c d ng x u t i m ch m u v tim. Nghi n c u c a b c s Kazuo Eguchi t i D i h c Jichi, Nh t B n, k t lu n l ng i t thi i gian c li nh m t thi t v i r i ro b nh tim m ch. C n nghi n c u c a Schwartz cung cho hay: thi u ng cung c th g y ra nh i m u c tim n g i cao tu i. Ti n s Diane S. Lauderdale, D i h c Chicago nghi n c u tr n 495 ph n trung ni n kh e m nh, ch a c d u h u v i h o a m ch m u, cho th y: thi u ng c th g y ra s d ng v i v o l g t ng m ch, r ng c 1 gi ng th m g i m d c kho ng 33% r i ro h o a v i. Nh ng y u t nguy c d b d ng v i d a d c ch ng minh g m: nam gi i, ng i cao tu i, r i lo n chuy n h o a glucose, h t thu c l , r i lo n lipid m u, t ng huy t p, b o ph, vi em l g t ng m ch.



Thi u ng khi n b n ph i ng g c khi l m vi c, h u qu c g i m s t.

Thi u ng v b nh tr m c m

Theo TS. Joyce Walsleben, D i h c Y khoa New York, g i c ng v t m tr ng do ch t serotonin trong n o b d i u khi n, khi ch t n y m t th ng b ng th t tr m c m v m t ng x y ra. Serotonin gi p g i c ng b ng y n. N u serotonin th p, g i c ng s b g i n d o n. C c chuy n gia v g i c ng National Sleep Foundation cho bi t: m t ng l m t tri u ch ng c a b nh tr m c m, d ng th i m t ng cung c th d n t i b nh tr m c m. M t ng n h h n g t i d i s ng, cng vi c... B nh nh n m t ng , h u qu c g i m s t, t d c th ng ti n n n t c m th y v d ng c th tr n n ch n n, b nh tr m c m xu t h n.

Iⁿh h^ong d^un b^unh ti^u u d^ung

Nhu^cu ngⁱ nhi^u hay ít thay d^ui t^uy theo tu^ui: tr^u s^u sinh ngⁱ t^ui 17 gi^u/ng^ay, n^u u b^e sinh non l^oi ngⁱ

K^ot quⁱ nghiên c^uu c^oa Ti^un sⁱ James Gangwisch, Đ^oi h^uc Columbia cho bi^ut: ng^oo i^u ngⁱ d^ung m^ui đ^{em} t^{ang} r^ui ro ti^uu d^ung t^ui 2,5 l^on so v^ui ng^oo i^u ngⁱ 6 gi^u t^{ang} r^ui ro 1,7 l^on. Năm 2007, b^ac sⁱ Esra Tasali, Đ^oi h^uc Chicago và c^ong s^u d^ua th^u nghi^um làm m^ut ngⁱ trong 3 đ^{em} li^{en} ti^up đ^ui v^ui 9 thanh ni^{en} b^ung cách gõ m^unh vào c^{an}h c^oa ho^uc lay m^unh. K^ot quⁱ là 9 thanh ni^{en} n^ay gi^um 25% kh^u n^ang d^{ap} u^{ng} v^ui insulin, m^ut tri^uu ch^ung c^oa b^unh ti^uu d^ung t^up 2. M^ut y ki^un kh^{ac} cho r^ung, m^ut ngⁱ tr^ung di^un s^u d^un đ^un vi^{em} c^ong l^ong m^uch m^uáu vⁱ gia t^{ang} hormon g^{ay} stress vⁱ t^{ang} glucose huy^ut. B^ac sⁱ Ronald Kramer, Colorado, Hoa K^o cũng cho r^ung m^ut ngⁱ g^{ay} ra t^{ang} huy^ut áp vⁱ b^eo phi, hai nguy c^o d^un t^ui b^unh ti^uu d^ung.

M^ut s^u Iⁿh h^ong kh^{ac} do thi^uu ngⁱ

M^ut nghiên c^uu công b^u trên t^up san Gerontology năm 2007 cho bi^ut: ng^oo i^u cao tu^ui thi^uu ngⁱ có th^u t^{ang} nguy c^o té ng^a t^u 2 - 4,5 l^on. Nghiên c^uu v^u tai n^un giao thông thì cho bi^ut: 20% s^u v^u tai n^un xe c^o tr^um tr^ung đ^uu do ng^oo i^u lái xe bu^un ngⁱ g^{ay} ra. B^ac sⁱ Edward Suarez, Đ^oi h^uc Duke, B^uc Carolina cho bi^ut: ph^u n^u thi^uu ngⁱ do đ^ung huy^ut l^{en} cao, ch^ut đ^um nhi^u, ch^ut fibrinogen g^{ay} đóng c^oc m^uáu li^{en} h^u t^ui đ^ut quⁱ c^ung cao, tr^um c^om, d^u gi^un h^un, khó t^{ính}.

BS. Nguy^un Minh H^ung