

Bs Bùi Văn Bình -

Duy trì một lối sống năng động có thể giúp bảo vệ chúng tôi khỏi nguy cơ khi ngủ do tắc nghẽn (OSA), theo một nghiên cứu mới cho thấy mức độ hoạt động thể chất cao hơn và ngủ ít giờ hơn có liên quan đến nguy cơ mắc OSA thấp hơn.

Tianyi Huang, thuộc Bệnh viện Brigham & Women's ở Boston, nói với Reuters Health qua email: “Khả năng khá đặc biệt mong đợi, bởi vì chúng tôi biết rằng hoạt động thể chất và ít vận động có hiệu quả trong việc giảm béo phì, vốn là một yếu tố nguy cơ mạnh mẽ đối với OSA.

"Ngoài việc giảm béo phì, lối sống tích cực giúp cải thiện tình trạng kháng insulin và giảm viêm. Kháng insulin và viêm là những cơ chế quan trọng có thể gây ra OSA. Một lối sống tích cực trong ngày cũng làm giảm tích tụ quá mức trong cơ thể; khi mức độ ngủ nghỉ không xu hướng ngủ, chất lỏng trong cơ thể có thể gây áp lực khi nằm phẳng giảm thể tích và gây ra OSA"- Bác sĩ Huang giải thích

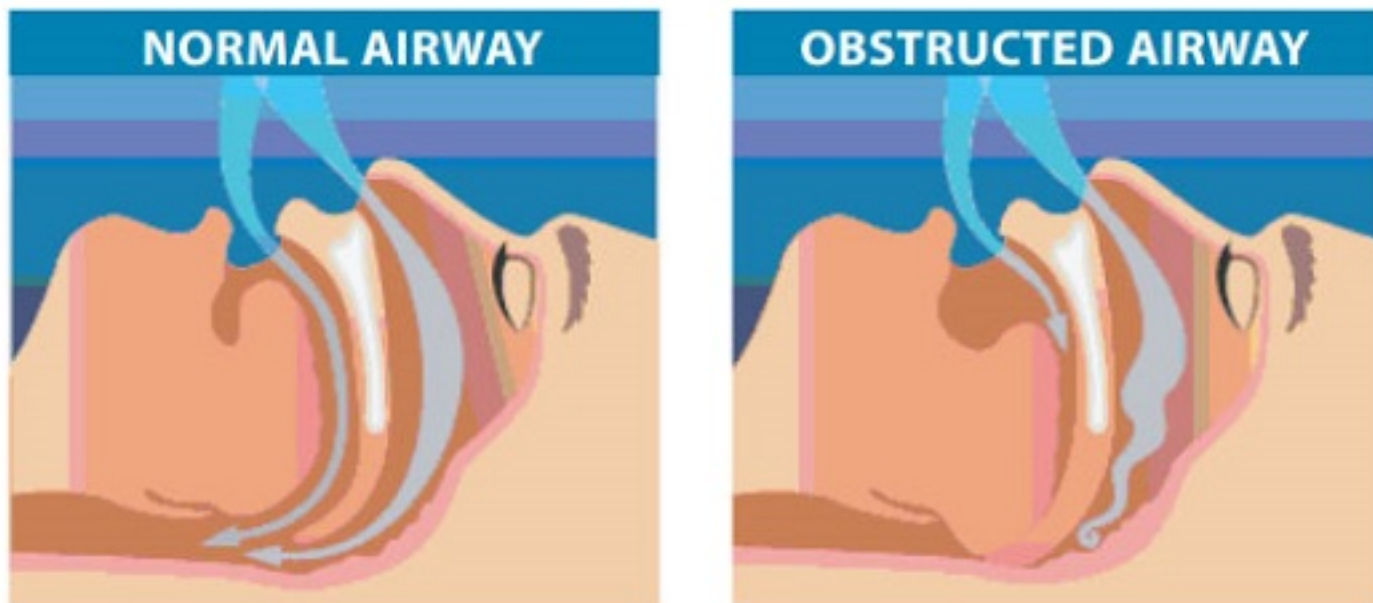
Các phát hiện dựa trên dữ liệu của hơn 118.000 phụ nữ từ Nghiên cứu Sức khỏe cộng đồng Y tá (2002-2012) và Nghiên cứu Sức khỏe cộng đồng Y tá II (1995-2013) và hơn 19.000 nam giới từ Nghiên cứu Theo dõi Chuyên gia Y tế (1996-2012).

Có sau hai đến bốn năm, những người tham gia báo cáo hoạt động thể chất giảm trí thông minh (được đo bằng bài kiểm tra chuyển hóa năng động và nhịp tim, hoặc sử dụng MET mỗi tuần) và thời gian ngủ ít. OSA do bác sĩ chẩn đoán đã được báo cáo.

Hoạt động thở có thể bị ảnh hưởng khi ngủ

Viết bởi Biên tập viên

Thứ hai, 28 Tháng 2 2022 16:06 - Lần cập nhật cuối Thứ hai, 28 Tháng 2 2022 16:15



<https://www.medscape.com/viewarticle/955485>