

У тех, кто спит меньше 7,5 часов в сутки, "в четыре раза больше шансов получить сердечный приступ"

Таковы данные недавнего исследования японских ученых во главе с доктором Кацуо Егучи, о результатах которого сообщает The Daily Mail.

В исследовании приняли участие 1255 пациентов с повышенным артериальным давлением в возрасте от 33 до 97 лет (средний возраст испытуемых – 70 лет). В среднем за каждым из них наблюдали чуть менее двух лет.

Из них 1007 человек спали больше 7,5 часов в сутки, а 248 – меньше. У тех, кто недосыпал, на 27% возрос риск сердечного приступа и инсульта. Еще более зловещий прогноз ждал тех представителей второй группы, у кого по ночам подскакивало давление (таких оказалось 20 человек).

Отчет о результатах исследования опубликован в Archives of Internal Medicine. Ученые отмечают, что в современном мире недосыпание стало обычным явлением, и именно с ним, возможно, связан риск обострения ряда сердечно-сосудистых заболеваний. Впрочем, как передает The Daily Mail, Егучи и его коллеги признают, что в исследовании принимали участие в основном люди преклонного возраста, и его результаты менее релевантны для молодых людей.

Еще хуже обстоит дело с теми, кто спит пять часов или меньше, утверждает газета со ссылкой на специалистов из Университета Уорвика. У таких людей на 70% повышается риск смерти в принципе, а опасность умереть от проблем с сердцем удваивается. Однако, по их данным, спать больше восьми часов тоже очень вредно: шансы умереть возрастают вдвое.

Проводившиеся ранее исследования показали, что недосыпанием объясняется склонность к ожирению, повышенному артериальному давлению и заболеванию диабетом второго типа, напоминает британское издание.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

эл.почта: kraasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)