

# Нормальный режим сна жизненно важен для крепкого здоровья

Нарушение режима сна продолжительное время может иметь долгосрочные серьёзные последствия для здоровья, предупреждают британские специалисты Университета Уорвика.

Отсутствие нормального сна приводит к инсультам, сердечным приступам и сердечно-сосудистым заболеваниям, которые часто чреваты ранней смертью. Если вы спите меньше 6 часов за ночь и имеете нарушения сна, риск развития сердечных болезней и смерти повышается на 48 процентов, а риск смерти от инсульта - на 15%. Если вы привыкли поздно ложиться и рано вставать - на самом деле это бомба замедленного действия для вашего организма, утверждают врачи.

Медики получили доказательства своих выводов в результате 25-летнего обследования свыше 470 тыс. человек из восьми стран, включая Японию, США, Швецию и Великобританию. Было доказано, что хроническое недосыпание активирует гормоны и химические вещества в теле, которые увеличивают риск развития болезней сердца и инсульта, а также повышают давление и уровень холестерина, способствуют сахарному диабету и ожирению. Другая крайность - слишком длинный сон /больше 9 часов в сутки/ также может служить показателем заболеваний, включая сердечно-сосудистые. Клиницисты заключают, что нормальный 7-8-часовой сон жизненно важен для поддержания крепкого здоровья и увеличения продолжительности жизни.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

*Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:*

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

*Связаться с редакцией Бабра:*

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

## ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

## КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

---

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @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](#)