



## Những tác hại khủng khiếp khi thức khuya bạn cần biết

Bạn hay thức khuya để làm việc hay giải trí? Thức đêm rất có hại cho sức khỏe, dễ dẫn đến việc nội tiết tố bị rối loạn. Đặc biệt đối với chị em phụ nữ, rối loạn nội tiết tố dễ khiến bạn mắc các bệnh phụ khoa dưới đây:

+ Từ 21-23h là quãng thời gian hệ miễn dịch (bạch cầu lymph) bài độc (đào thải chất độc), lúc này thái yên tĩnh hoặc nghe âm nhạc thư giãn.

+ Từ 23h – 1h sáng là quãng thời gian bài độc của gan, cần tiến hành trong khi ngủ say.

+ Từ 1h – 3h sáng là thời gian bài độc của mật, cũng cần thực hiện trong giấc ngủ say

**\* Ngủ muộn có nguy cơ gây ra nhiều bệnh tật.**

+ Từ 3h – 5h sáng là thời gian bài độc của phổi. Cũng chính là lý do tại sao mà người đang mắc bệnh ho lại hay ho dữ dội vào lúc này, bởi hoạt động bài độc đã chạy đến phổi. Vì thế, không nên dùng thuốc chống ho để tránh gây cản trở việc đào thải các chất cặn bã trong người vào lúc này.

+ Từ 5h – 7h là khoảng thời gian ruột già bài độc, cho nên cần đi toilet vào lúc này.

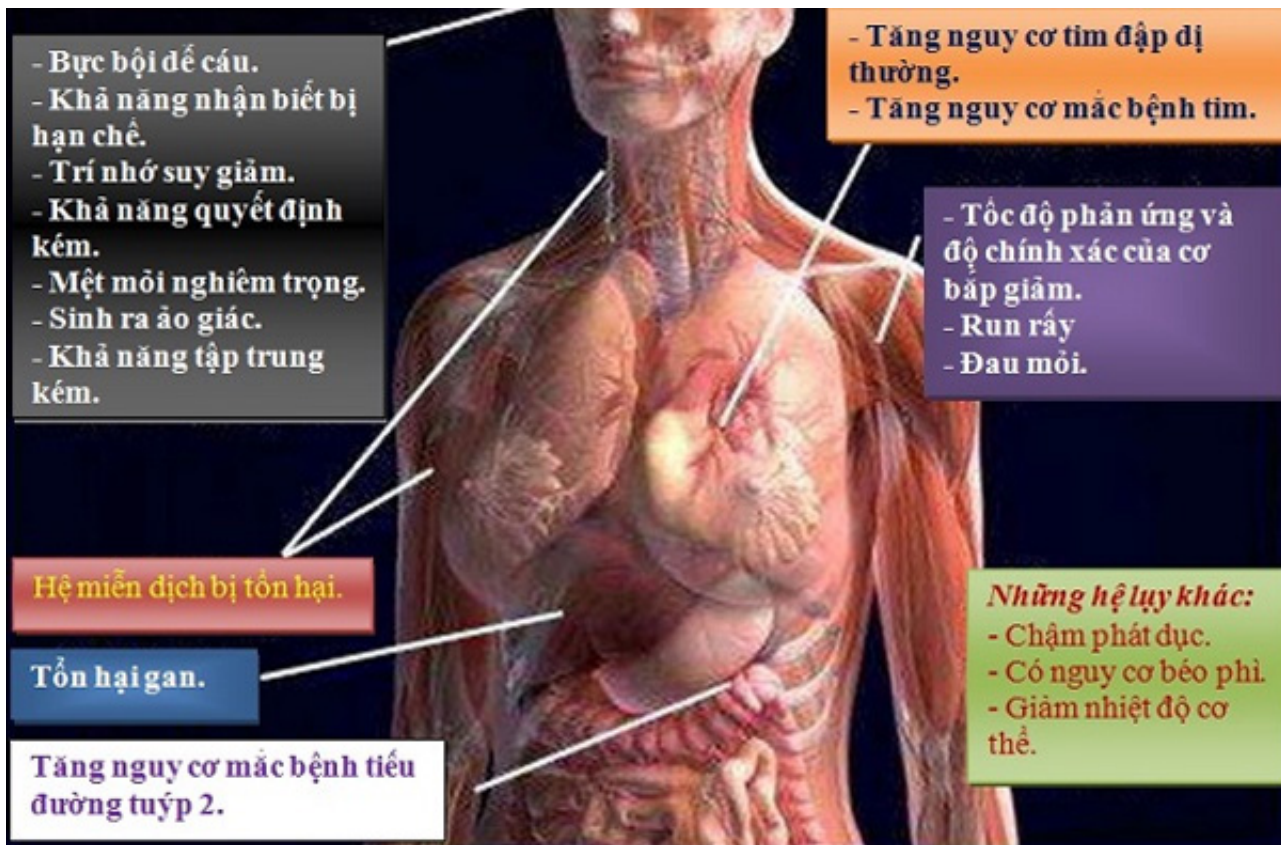
+ Từ 7h – 9h là lúc ruột non hấp thụ chất dinh dưỡng nhiều nhất, cho nên cần phải ăn sáng. Những người

đang phải trị bệnh tốt nhất ăn sớm hơn, từ trước 6h sáng, còn với người ăn dưỡng sinh thì ăn trước 7h sáng. Những người không ăn sáng cần thay đổi thói quen xấu này, dù có đợi đến 9, 10h mới ăn cũng tốt hơn là không ăn.

+ Từ nửa đêm cho đến 4h sáng là thời gian tùy sống tạo máu, cần phải ngủ say, không nên thức khuya.

**\* Tác hại của việc thức khuya, ngủ muộn:**

1. Giảm trí nhớ.
  2. Uể oải, khó tập trung chú ý vào công việc.
  3. Ù tai, chóng mặt, mắt mờ.
  4. Nóng nảy, cáu bẳn (dù có chú ý để tránh nổi nóng thì cũng vô ích, tới lúc nóng là không kiềm chế nổi).
  5. Đau mỏi cơ, có thể thỉnh thoảng bị chuột rút. Đối với những người tập thể hình thì việc thức khuya sẽ giảm khả năng phục hồi và phát triển của cơ bắp.
  6. Trung khu thần kinh uể oải thì thần kinh vị giác cũng trì trệ, dẫn tới ăn uống không ngon miệng.
  7. Da mặt nhợt nhạt, thiếu sinh khí, nhiều dầu, đôi khi sần sùi và nổi mụn, dưới mắt có quầng thâm.
- Thức khuya ảnh hưởng đến làn da, nhất là da mặt. Thông thường là khoảng từ 10-11 giờ đêm da ở trong trạng thái dưỡng và hồi phục. Nếu như thường xuyên thức khuya sẽ làm rối loạn hệ tuần hoàn bình thường của việc trao đổi chất và hệ thống thần kinh, sẽ khiến cho da bị khô, giảm sức đàn hồi, bị sạm và không mịn màng...
8. Khô mắt, mỏi mắt, và nếu mắt phải làm việc khuya trong điều kiện thiếu ánh sáng thì dễ bị giảm thị lực.
  9. Thức khuya hay ngủ ít có thể dẫn tới nguy cơ tăng cân theo chiều hướng tiêu cực, có thể gây thêm các tác dụng khác là nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, tăng huyết áp...
  10. Bên cạnh đó thức khuya trong thời gian dài dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư cao hơn so với những người không thức khuya.



*Những tác hại khủng khiếp khi thức khuya mà bạn cần biết*

### Theo đồng hồ sinh học thì:

- Trạng thái ngủ từ 0 đến 1 giờ sáng khiến cơ thể được nghỉ ngơi thực sự, giúp tinh thần sảng khoái, dung nhan tươi tắn khi tỉnh dậy. Nên ngủ trước đó tầm 1 hoặc 2 tiếng, để vào tầm thời gian nói trên thì đã chìm vào giấc ngủ sâu.

- Từ 1h tới 5h sáng là lúc cơ thể tiết ra các chất tái sinh và nâng cao hệ miễn dịch. Thức khuya thì rút ngắn hoặc thậm chí làm cơ thể bỏ qua giai đoạn này, lâu dần sẽ suy sụp thấy rõ.- Trong các giai đoạn ngủ sâu thì cơ thể tiết nhiều hooc môn để cân bằng và nâng cao sức đề kháng, mà thức khuya thì khiến hoạt động ấy xảy ra chậm và ít hơn.

Tác hại của việc thức khuya, ngủ muộn có rất nhiều, có loại về lâu dài mới phát tác, có loại thì ngay hôm sau đã có thể phát tác rồi, ví dụ như mắt thâm quầng, mệt mỏi, trí nhớ giảm sút. Thức khuya cũng ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Nên nhớ rằng ban đêm hệ thần kinh giao cảm của con người sẽ nghỉ ngơi, vì ban ngày nó đã hoạt động rất mạnh để giúp con người làm việc và sinh hoạt. Nhưng những người thức khuya thì thần kinh giao cảm vẫn hoạt động mạnh. Như vậy, ngày hôm sau chắc chắn chúng ta sẽ cảm thấy mệt mỏi, sa sút tinh thần, đầu óc căng thẳng, trí nhớ kém, khó tập trung tư tưởng, phản ứng chậm, hay quên, chóng mặt, nhức đầu... Lâu ngày sẽ dẫn đến bị bệnh suy nhược thần kinh.

Hi vọng qua bài viết này phần nào bạn đã hiểu rõ tác hại của việc thức khuya và hãy khắc phục nó để cơ thể của bạn được bình thường và bạn luôn khỏe mạnh

## **Bài viết liên quan**

[Nhiều quyền lợi của người tham gia BHYT được tăng lên từ tháng 7/2017](#)

[Tìm hiểu về bệnh tim mạch](#)

[Tìm hiểu về viêm gan C](#)

[Cập nhật điều trị viêm gan siêu vi C](#)

[Tóm tắt điểm chính trong Hướng dẫn điều trị ĐTĐ của Hiệp hội Đái tháo đường Hoa Kỳ ADA 2017](#)

[Những nguyên nhân gây bệnh viêm xoang bạn nên cần trọng](#)