



زود بیدار شدن برای قلب ضرر دارد

دانشمندان ژاپنی معتقدند افرادی که زود از خواب بیدار می شوند بیش از سایرین با خطر ابتلا به بیماریهای قلبی رو به رو هستند.

دانشمندان ژاپنی معتقدند افرادی که زود از خواب بیدار می شوند بیش از سایرین با خطر ابتلا به بیماریهای قلبی رو به رو هستند. این پژوهشگران تاکید می کنند افرادی که صبح ها بیشتر در رختخواب می مانند در منطقه امنیتی قرار دارند. به منظور دستیابی به این نتیجه پزشکان چند کلینیک تخصصی و دانشگاه شهر کیوتو سابقه بیماری چهار هزار داوطلب بین 23 تا 90 ساله را بررسی کرده و متوجه ارتباط مستقیم کم خوابی با انواع بیماری های قلبی شده اند. (واحدمرکزی خبر)