

# Новосибирский ученый доказал, что нехватка сна опасней курения

16.06.2015



Профессор Гафаров пришел к таким выводам на основе долголетнего исследования, которое проводилось с 1994 года в рамках программы Всемирной организации здравоохранения.

В ходе исследования было задействовано 657 мужчин – новосибирцев, в возрасте от 25 до 64 лет, не имевших ранее никаких болезней сердца, инсультов и диабета. Качество сна добровольцев было оценено на момент начала исследования и в течение следующих 14 лет ученые фиксировали инсульты, инфаркты и другие сердечно-сосудистые заболевания. Выяснилось, что 63% участника исследования, у которых случился инфаркт, имели нарушения сна.

«Сон это не какое-то пустяковое занятие, – подвел итог исследований профессор Валерий Гафаров. – Его нехватка, как удалось выяснить в ходе нашего исследования, увеличивает риск инфаркта в два раза, а опасность инсульта в 4 раза. Нехватка сна должна считаться фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, не уступающим по важности курению, малоподвижному образу жизни и нездоровому питанию».

Обнадеживает лишь то, что при большом желании здоровый сон можно нормализовать.