

По ночам нужно спать: врач предупредил об опасности ночной работы для здоровья

По словам врача, в группу риска таких последствий недосыпа входят и люди, работающие по графику 2/2. Таким образом, возникает бессонница, являющаяся основой для множества тяжёлых болезней.

«Со временем возникает бессонница. Отоспать необходимые 8 часов станет невозможно, и у человека возникнет хронический недосып, что повлечёт за собой проблемы с трудоспособностью. Но по сравнению с развивающимися сердечно-сосудистыми болезнями это не так страшно. А падение иммунитета повлечет за собой ещё и онкологические заболевания», — отметил врач.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.