

Доктор Стивен Инглиш, сосудистый невролог клиники Майо, объяснил, почему плохой сон связывают с инсультом.

На сон люди тратят около трети жизни. Он полезен для здоровья мозга, так как обеспечивает нормальное состояние клеток мозга и сосудов.

Тем не менее ворочание по ночам может иметь последствия, в том числе повышать риск возникновения инсульта.

При наличии расстройств, связанных со сном (апноэ во сне), люди спят меньше или в целом плохо. Это приводит к снижению притока кислорода и крови к мозгу. Со временем это может повлиять на головной мозг, что будет способствовать возникновению повышенному риску инсульта или когнитивных нарушений из-за сосудистых нарушений в головном мозге.

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