Oslo Uniwersitetiniň alymlary ýedi sagat uklamagyň iň amatly görnüşidigini aýtdylar. Alymlaryň geçiren barlaglaryna görä, uky ýetmezçiligi garrylykda demensiýa keselline sebäp bolup biler.

Alymlar 20 ýaşdan 89 ýaşa çenli raýatlaryň beýnisiniň MRT netijelerini müňlerçe gezek barlagdan geçirdiler. Geçirilen barlaglaryň esasynda alymlar uky wagtynyň korteks atrofiýasy bilen baglanyşykly däldigini kesgitlediler. Şeýle-de bolsa, iň uly korteks göwrümi gijeki dynç alyş bilen baglanyşyklydyr. Netijede, alymlar iň amatly uky wagtyny 6,5 sagat diýip kesgitlediler. Sekiz sagatdan köp uky artykmaç hasaplanýar.

2023-nji ýylda Awstraliýadaky Jon Monash Psihologiki Ylymlar Mekdebi we Turner Beýni we Psihiki Saglyk Institutynyň alymlary 60 ýaşdan uly adamlarda çuňňur uky fazasynyň gysgaldylmagynyň demensiýa keselline töwekgelçiligini 27% ýokarlandyrýandygyny ýüze çykardylar.

Arslan JORAÝEW
Türkmen döwlet binagärlik-gurluşyk
institutynyň talyby

Все права защищены