



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÁCH CÓ GIẤC NGỦ NGON



Giấc ngủ ngon mỗi đêm rất quan trọng đối với sức khỏe tim mạch.

NGƯỜI LỚN NÊN NGỦ TRUNG BÌNH 7-9 GIỜ

Trẻ sơ sinh và trẻ em cần ngủ nhiều hơn tùy thuộc vào độ tuổi của trẻ.

✓ TÌM HIỂU LỢI ÍCH CỦA GIẤC NGỦ

✓ **CHỨC NĂNG NÃO TỐT HƠN** bao gồm sự tỉnh táo, ra quyết định, tập trung, học tập, trí nhớ, lý luận và giải quyết vấn đề

✓ **CẢI THIỆN** tâm trạng và năng lượng

✓ **TĂNG CƯỜNG** hệ thống miễn dịch

✓ **CHỮA LÀNH** và sửa chữa các tế bào, mô và mạch máu

✓ **ÍT NGUY CƠ** mắc bệnh mạn tính

✓ TÌM HIỂU CÁCH GIẤC NGỦ ẢNH HƯỞNG ĐẾN SỨC KHỎE CỦA BẠN

Giấc ngủ là thời gian quan trọng để não bộ của bạn được thiết lập lại. Giấc ngủ đều đặn, thư giãn rất quan trọng để não bộ của bạn hoạt động trơn tru. Ngủ không ngon có thể khiến bạn có nguy cơ cao mắc phải:

- ▶ Trầm cảm và lo âu
- ▶ Mất trí nhớ và chứng mất trí
- ▶ Huyết áp cao, lượng đường trong máu và cholesterol
- ▶ Béo phì
- ▶ Bệnh tim



Tìm hiểu thêm tại heart.org/lifes8 (trang web bằng Tiếng Anh)



MẸO HAY GIÚP BẠN THÀNH CÔNG

Kiểm tra phòng của bạn



GIẢM ĐỘ SÁNG.

Làm mờ đèn trước khi ngủ giúp báo hiệu cho não bạn biết rằng, đã đến lúc thư giãn. Giảm độ sáng màn hình của bạn hoặc sử dụng ứng dụng bộ lọc màu đỏ vào ban đêm. Ánh sáng xanh lam chói của hầu hết các thiết bị có thể làm rối loạn "đồng hồ sinh học" và sản xuất melatonin, một loại hormone điều chỉnh giấc ngủ.



CÀI ĐẶT.

Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Điều này giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học bên trong cơ thể bạn và giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ và thức dậy một cách tự nhiên. Đặt báo thức trước khi đi ngủ để nhắc bạn rằng đã đến lúc phải đi ngủ.



TẠO RA.

Thiết lập thói quen ban đêm. Dành 20-30 phút để thư giãn trước khi đi ngủ, chẳng hạn như đọc sách, thiền hoặc tắm nước ấm. Tránh xa màn hình.



CHẶN.

Đặt điện thoại của bạn ở chế độ "không làm phiền" để chặn tất cả âm thanh khi bạn đang cố gắng ngủ.