

睡眠對疾病的真正影響？

很多家裡的長輩時常為了孩子或是家事一直熬夜，不過對長輩來說，

熬夜卻是致命的！

根據統計，人們在5、60歲的時候

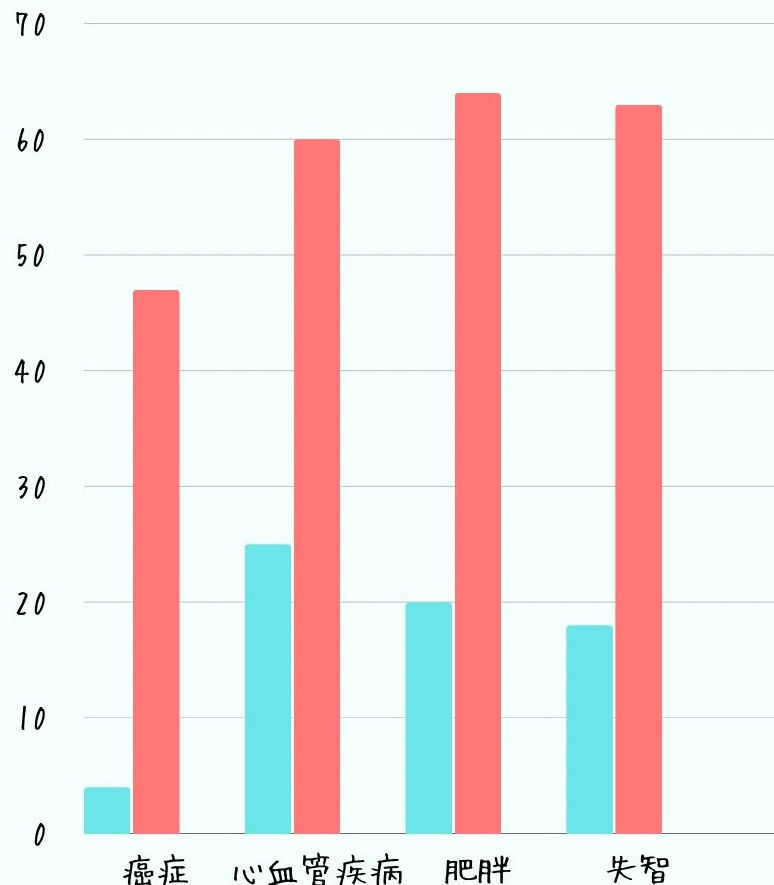
如果睡7個小時以下，罹患阿茲海默症的風險就會提高三倍！

不止如此，

女性熬夜罹患子宮癌的機率也高達47%

更會肥胖，

也提高三倍罹患心血管疾病的機率！



*藍色為好好睡覺罹患疾病的機率
紅色為熬夜罹患疾病的機率

結論

在這個時代，長輩們真的應該好好照顧自己的身體。

很多人都希望自己能活久一點，可是我們真的願意把餘生花在病床上嘛？

對於長輩來說，晚上確實是個安靜的、可以享受自己時光的時間。

但我認為不應該為了家庭、孩子而犧牲了自己的健康。

最重要的是，

熬夜真的在默默的傷害大家，珍惜身體，不要傷害自己！