

Lý do vì sao bạn chỉ nên nằm ngủ nghiêng bên trái

Nằm ngửa, nằm sấp, nghiêng trái, nghiêng phải - bạn hay nằm ngủ ở tư thế nào nhất? Bạn thường nằm ngủ ở tư thế nào nhất? Nằm ngửa, nằm sấp, nằm nghiêng trái, nghiêng phải?

Theo bác sĩ Steven Park thuộc ĐH Y New York, tư thế ngủ thực sự có gây ảnh hưởng đến sức khỏe của mỗi người. Và nếu ngủ không đúng tư thế, bạn có thể bị một số triệu chứng như mệt mỏi, đau đầu, khó thở, ợ chua, đau lưng... Nhưng tư thế nào là tối ưu nhất? Bác sĩ Steven Park cho biết tư thế đó chính là "nghiêng trái".

Trước tiên, hãy cùng đến với tư thế nằm ngửa. Theo bác sĩ Park, tư thế này rất tốt cho chứng đau lưng của bạn. Ngoài ra khi nằm ngửa, bạn thường kê gối cao một chút, do đó có thể ngăn ngừa hiện tượng dịch vị trào ngược.



Tuy nhiên, tư thế nằm ngửa dễ có xu hướng ngáy hơn do lưỡi gà và các cơ màn hầu trong họng bị kéo trùng xuống, dễ gây hẹp đường thở - tạo ra tiếng ngáy. Ngoài ra việc đặt tay tại đâu khi ngủ cũng có thể khiến các dây thần kinh vai bị áp lực và chịu tổn thương.

Tiếp theo là nằm sấp. Đây chính là tư thế nằm gây hại nhất. Dù trên thực tế, hệ tiêu hóa được hưởng lợi một chút từ tư thế này, tuy nhiên bạn sẽ phải đặt nghiêng đầu để thở, do đó cổ sẽ chịu rất nhiều áp lực. Hậu quả có thể là bạn sẽ bị chứng vẹo cổ ngay buổi sáng hôm sau.

Không chỉ vậy, cột sống lưng của bạn cũng chịu tổn thương rất nhiều vì tư thế này. Đồng thời, việc thở lúc này sẽ khó khăn hơn, nên tư thế này rất nguy hiểm cho những người mắc chứng ngưng thở khi ngủ (sleep apnea) hoặc hen suyễn.

Cuối cùng là nằm nghiêng hai bên. Việc nằm nghiêng bên nào quyết định khá nhiều điều, và một trong số đó bạn có thể thấy ngay dưới đây.

Có thể thấy khi nằm nghiêng bên phải sẽ làm tăng nguy cơ bị trào ngược dịch vị dạ dày, gây ra hiện tượng ợ nóng, không hề tốt cho khả năng tiêu hóa của chúng ta. Trong khi đó, nằm nghiêng bên trái thì ngược lại, do đó các sản phụ cũng thường được khuyên nên nằm theo tư thế này. Và thậm chí theo bác sĩ Park, tư thế ngủ này có thể cứu mạng chúng ta.

Cụ thể, bên trái chính là nơi tế bào limpho bạch huyết thống trị. Do đó khi nằm nghiêng trái, cơ thể sẽ có nhiều thời gian để lọc bỏ độc tố qua ống ngực và hạch bạch huyết. Nếu nằm ngủ phía bên phải, hệ thống này sẽ vận hành không tốt, và trong dài hạn sẽ làm tăng nguy cơ mắc các chứng bệnh nguy hiểm do độc tố tích tụ quá nhiều.

Ngoài ra, bác sĩ Park còn cho rằng nằm nghiêng bên trái còn hỗ trợ lưu thông máu cho tim, giúp mật trong gan sản xuất tốt hơn và giữ cho chức năng của lá lách ổn định.

Nguồn: Viral Thread, Naij, Body Rock