

Διαταραχές του ύπνου και καρδιοπάθειες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Αν και δεν έχει διευκρινιστεί πλήρως ο βιολογικός του ρόλος, ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για τη ζωή μας. Ένας στους δύο ενήλικες αντιμετωπίζει κάποια στιγμή στη ζωή του, σοβαρά προβλήματα ύπνου, που μπορεί να προκαλέσουν καρδιαγγειακές και άλλες παθήσεις ή να επιδεινώσουν υπάρχουσες.

Από την αρχαιότητα στην Ελλάδα ο ύπνος είχε θεοποιηθεί και είχε αποτελέσει έμπνευση για τις τέχνες και τις επιστήμες. Τελευταία η ιατρική έχει ασχοληθεί με τον ύπνο σημαντικά και έχουν γίνει πολλές πρόοδοι. Έτσι, πολλοί μύθοι για τον ύπνο κατερρίφθησαν, όπως:

- 1) Μερικοί δεν κοιμούνται ποτέ
- 2) Το ροχαλητό της νύκτας σημαίνει ότι είχες έναν καλό ύπνο
- 3) Η λύση πολύπλοκων προβλημάτων, όπως μαθηματικές πράξεις, μπορούν να γίνουν κατά τον ύπνο
- 4) Τα όνειρα διαρκούν μόνο μερικά λεπτά κ.ά. [\(περισσότερα...\)](#)