

“Thi u ng có thể gây ra sđóng vôi vào lòng đng mch, m t trong nhi u r i ro đ a t i b nh tim mch”.

Đó là k t qu nghiên c u do Ti n sĩ Diane S. Lauderdale và các c ng s viên t i Đ i h c Chicago th c hi n và đ c T p San c a American Medical Assnociation ph bi n vào ngày 24 tháng 12, 2008 v a qua.

Các tác gi cho hay, h ch a đ c đ c k t qu nghiên c u nào v s liên quan gi a thi u ng v i sđóng vôi hóa đng mch. R ng v i nghiên c u v a th c hi n, h đã có m t khám phá v ng ch c và m i l v s liên h gi a th i gian ng và sđóng vôi hóa đng mch vành. R ng c m t gi ng thêm gi m đ c kho ng 33% r i ro hóa vôi và huy t áp tâm thu cũng gi m t 136 xu ng m c bình th ng 120.

Nghiên c u đ c th c hi n trong 5 năm trên 495 tình nguy n nam n kh e m nh tu i t 35-45. H đ c yêu c u ghi l i l ch trình ng , mang m t thi t b đ theo dõi th i gian ng , th c. Máy CT scan đ c x đ ng đ c l ng m c đ vôi hóa đng mch vào hai th i đ i m cách nhau 5 năm. L n th nh t, không ai b vôi hóa. Năm năm sau, 61 ng i có đ u hi u hóa vôi.

Tr c đây, đã có nhi u nghiên c u cho hay sđóng vôi vào lòng đng mch vành (coronary artery) là đ u hi u báo tr c c a b nh tim trong t ng lai. Nh ng r i ro đ a t i đóng vôi đã đ c ch ng minh g m có nam gi i, tu i cao, b t dung glucose, hút thu c lá, r i lo n lipid máu, cao huy t áp, m p phì, b t dung v i đ ng glucose (glucose intolerance), viêm lòng đng mch và trình đ h c v n th p. Ph m ch t và s l ng th i gian ng cũng đã đ c ch ng minh là có liên quan t i các r i ro này.

V i s đ d t th ng l , các tác gi gi i thích là có m t y u t nào đó đã v a gi m th i gian ng và gây ra sđóng vôi. Ho c huy t áp cao cũng là r i ro c a vôi hóa, mà khi ng thì huy t áp xu ng th p. Ho c hormon cortisol lên cao khi thi u ng và gây ra sđóng vôi.

H hy v ng là s có nghiên c u khác đ c th c hi n đ xác đ nh đ i u mà h tìm ra, nh ng cũng đ a ra đ ngh là m i ng i nên ng ít nh t 6 gi m i đêm đ tránh h u qu hóa vôi này.

Khi đố c tin này, nhiế u nhà truyế n thông cũng nhố giố i chố c y khoa đố u khích lố dân chúng là nên thêm vào danh sách các đố u cũ n làm trong năm mố i 2009, đố duy trì số c khố e tố t. Đó là ngố đố y đố 8 giố mố i đêm. Đố tránh bố nh tim mố ch cũng nhố nhiế u bố nh tình khác.

Nói vố hồ u quố cầ a thiế u ngố vố i số c khố e thì đã có nhiế u kinh nghiế m cá nhân cũng nhố nghiê n cũ u khoa hố c nêu ra.

Các cũ ta vố n thố ng nói :“Ăn đố c ngố đố c là tiên”. Vố i các cũ , đố i số ng cũ a các vố Tiên trên Trố i đố u thoố i mái, khố e mố nh, nhố ăn ngố bình thố ng.

Dân gian nhiế u nố i cũng vố n nói, giố c ngố ngon là liế u thuố c bố tố t, ngố đố c giúp xố ng cũ t mố nh mố , trí óc minh mố n, da đố mố n mềng...

Vì ngố là thố i gian tố m ngố ng tố nhiên, theo đố nh kố cũ a con ngố i trong đó ý thố c ngoố i cũ nh giố m thiế u và số c mố nh đố c phố c hố i. Trong khoố nh khố c này, có biố t bao nhố ng điố n tiố n sinh hóa âm thố m xố y ra trong cũ thố đố tố n trố nhiên liế u, bố o trì tố bào hố hao, thay thố mô bào già nua.

Nhu cũ u ngố nhiế u hay ít thay đố i tùy theo vố i tuố i tác.

Trố số sinh ngố tố i 17 giố mố t ngày, nố u bé sanh non lố i ngố nhiế u hố n. Tố i 6 tháng tuố i, ngố 14 giố , 16 tháng ngố 10 giố . Kố tố khi bố c chầ n vào đố i hố c tố i tuố i trố ng thầ n thì cũ n tố 7-8 tiố ng mố i ngày.

Nhố vố y thì nố u thố tố i tuố i 75, con ngố i đã dành cho số ngố mố t khoố ng thố i gian khá dài: mố t phố n tố thố kố , vố chi là 25 năm.

Cho nên thiế u ngố , rố i loố n giố c ngố , khó đi vào giố c ngố , nhiế u lố n thố c giố c nố a đêm, ngố vố i

ác m ng, tr n tr c, suy t ...đ u có tác đ ng không t t cho s c kh e.

Sau đây là k t qu c a m t s nghiên c u v s vi c này.

1-V i tr em.

Thi u ng khi n cho nhi u em có nh ng r i lo n v hành vi, kh năng nh n th c, h c h i, t p trung trong l p h c. Đó là k t qu nghiên c u c a bác sĩ Jacques Montplaisir, Trung Tâm R i Lo n Gi c Ng , b nh vi n Sacre-Coeur, Montreal- Canada.

Theo v bác sĩ này, m t s thi u ng dù ch m t gi m i đêm nh ng liên t c đ u nh h ng lên s h c h i c a các em. Ông cũng cho bi t không có s bù tr qua l i, b sung cho thi u ng trong tu n v i ng thêm vào cu i tu n, nh nhi u ng i tin t ng. K t qu nghiên c u này đ c ph bi n trong t p san SLEEP, ngày 1-9-2007.

M t nghiên c u khác ph bi n trên Archives of Pediatric and Adolescent Medicine vào tháng 4 năm 2008 cho hay, tr em đ d àng b ch ng quá năng đ ng, kém t p trung (Attention Deficit Hyperactive Disorder) n u b m t ng , ng ít gi ho c g p khó khăn hô h p trong khi ng , nh là quá m p phì.

2-V i s m p phì

Theo m t báo cáo c a Institute of Medicine vào năm 2006, nh ng ng i ng đ i 7 gi m i đêm đ u có r i ro tr nên m p phì.

Lý do đ c nêu ra là, thi u ng kích thích m t s hormon liên quan t i s ăn ngon mi ng: hormon gi m kh u v leptin b t đ i trong khi đó hormon kích thích kh u v ghrelin l i tăng lên. Hồ u qu là con ng i ăn nhi u h n nhu c u c a c th và đ a t i quá nhi u đ tr năng l ng, phì m p.

3-V i huy t áp

Báo cáo năm 2006 của Office of Internal Medicine gợi ý rằng, thi u ng vì ch ng ng ng-th -t m-th i khi- ng (sleep apnea) có thể đưa t i tình trạng cao huy t áp mãn tính vào ban ngày cũng như b nh cao huy t áp.

Bác sĩ Alexandros Vgontzas và các đồng nghiệp tại Đ i h c Y khoa Penn State, Hershey-Pennsylvania cũng có nh n xét là s k t h p gi a m t ng , ng thi u gi đ u có li n h ch t ch v i b nh cao huy t áp. Theo h , nh ng ng i ch ng d i 5 gi m i đêm đ u tăng r i ro b cao huy t áp t i 5 l n, trong khi ng i ng đ y đ , không b b nh này. K t qu nghiên c u đ c ph bi n trên t p san SLEEP ngày 21 tháng 6 năm 2008.

4-V i b nh tim

Chuyên gia v gi c ng , bác sĩ David White, Đ i h c Y khoa Harvard cho hay, ng i ng d i 5 gi m i đêm s tăng r i ro b c n suy tim (heart attack) t i 40% so v i ng i ng 8 gi . Theo ông, có hai lý do đ gi i thích: khi thi u ng , h th n kinh giao c m (sympathetic nervous system) ho t đ ng nhi u h n, m ch máu co l i, huy t áp tăng, t o áp l c thêm cho trái tim. Ngoài ra khi thi u ng , c th c n nhi u insulin h n đ duy trì m c đ đ ng huy t bình th ng do đó có tác đ ng x u t i m ch máu và tim.

Sau nhi u nghiên c u, bác sĩ Kazuo Eguchi và đồng nghiệp tại Đ i h c Jichi, Nhật B n, k t lu n là ng ít th i gian có liên h m t thi t v i r i ro b nh tim m ch (Arch Intern Med. 2008;168(20):2225-2231).

Bác sĩ S. Schwatz và đồng nghiệp tại Đ i h c Y t Công C ng Nam Florida cũng nêu ra gi thuy t là thi u ng đ a t i r i ro b nh t t cho trái tim.

M t nghiên c u riêng của Schwartz cho hay thi u ng cũng có th gây ra nh i máu c tim i ng i cao tu i (Annals of Epidemiology, Volume 8 , Issue 6 , trang 384 - 392 S).

5-Vấn đề về giấc ngủ

Một người thường ngủ là một dấu hiệu của trầm cảm, nhưng trong nhiều trường hợp giúp một người cũng có thể đưa lại về bình thường. Đó là kết luận của các nhà chuyên môn về giấc ngủ từ National Sleep Foundation (NSF).

Một người không ngủ tốt đi ngủ, thì sẽ sản xuất, sự an toàn của con người. Người một người sẽ về người một người thì sẽ, ít được tăng trưởng, cảm thấy vô dụng rồi thì nên tiêu cực, buồn cười, buồn chán.

Theo tiến sĩ Joyce Walsleben, giáo sư tại Đại học Y khoa New York, giấc ngủ và tâm trạng được hóa chất serotonin trong não bị đứt khi. Khi hóa chất này mất thăng bằng, trầm cảm và một người xuất hiện. Serotonin giúp giấc ngủ bình yên. Nếu serotonin thấp, giấc ngủ sẽ bị gián đoạn.

Vì trầm cảm và một người thường đi đôi, một cơn một người có thể là dấu hiệu của trầm cảm sẽ xảy ra.

6-Vấn đề về tiểu đường

Nghiên cứu công bố trong Archives of Internal Medicine năm 2005 cho hay, người ngủ dưới 5 giờ mỗi đêm tăng rủi ro tiểu đường tới 2,5 lần, so với người ngủ 6 giờ, với rủi ro 1.7 lần. Kết quả nghiên cứu do Tiến sĩ James Gangwisch, Đại học Columbia, New York vào năm 2007 có cùng kết luận.

Cũng năm 2007, bác sĩ Esra Tasali, Đại học Chicago, và đồng nghiệp đã thực hiện một thí nghiệm "lò đui". Trong 3 đêm liên tiếp, họ không cho 9 thanh niên rơi vào giấc ngủ sâu để minh chứng về cách gõ mạnh vào cánh cửa hoặc lay mình các thanh niên. Kết quả là những thanh niên này giảm 25% khả năng đáp ứng với insulin, một dấu hiệu của bệnh tiểu đường loại 2. Có gì thích cho là, một người kinh niên đường đưa lại viêm của người lòng mạch máu vì gia tăng hormone gây stress và tăng glucose huyết.

Họ u Qu c a S Thi u Ng

Tác Giả: Bác sĩ Nguy n Ý-Đ c
Thứ Bảy, 04 Tháng 4 Năm 2009 14:55

Theo bác sĩ Ronald Kramer, Giám đ c Trung tâm R i lo n Gi c ng t i Trung tâm R i Lo n Ng , thành ph Englewood, ti u bang Colorado, m t ng c ũng gây ra cao huy t áp và m p phi, hai r i ro đ a t i b nh ti u đ ng.

7-V i s m t th ng b ng c th

Quý v cao niên thi u ng , th c đ y gi a khuya ho c c m th y ng t ngâ vào ban ngày, có th tăng r i ro té ngã t 2 t i 4,5 l n. Đó là k t qu nghiên c u do t p san Gerontology công b năm 2007.

8-V i tai n n xe c

Hàng năm, t i Hoa k có t i 200,000 tai n n xe c trong đó có 1500 t vong gây ra do s ngái ng . Quan sát cho th y, s ngâ ng t trong khi lái xe cũng nguy hi m nh lái xe mà say r u.

Nghiên c u công b trong New England Journal of Medicine năm 2007 cho hay, 20% các tai n n xe c tr m tr ng đ u do ng i lái xe bu n ng gây ra.

9-V i n gi i

Bác sĩ Th n Kinh Tâm Trí Edward Suarez, đ i h c Duke, North Carolina đã say mê v i các nghiên c u v h u qu c a thi u ng t nhi u th p niên.

Theo ông, kém ng có nhi u hình th c. Có ng i than phi n khó đi vào gi c ng , ng không đ y gi c, th c gi c vào gi a đêm, không ng tr l i đ c ho c ngâ ng t bu n ng ban ngày.

K t qu nghiên c u c a ông cho hay ng i thi u ng th ng có nhi u v n đ khó khăn v s c kh e, đ c bi t là n gi i, nh t là khi quý bà quý cô than phi n “ n m mãi m i ng đ c”. Các

v này, đ ng huy t lên cao, ch t đ m nhi u, ch t fibrinogen gây đng c c máu liên h t i đ t qu stroke cũng cao. H cũng hay r i vào tình tr ng tr m c m, đ gi n h n, khó tính. Bc sĩ Suarez nói là các hi n t ng này ch th y n gi i mà thôi. Ông gi i thích s khác bi t gi i tính là do m t s hóa ch t hi n đ n t nhiên trong c th , nh là amino acid tryptophan, ch t đ n truy n th n kinh serotonin and và hormon melatonin. B n thân ông ta cũng c m th y ng c nhiên v i k t qu nghiên c u này. K t qu đ c công b trong t p san Brain, Behavior and Immunity.

Làm sao bi t mình thi u ng

Theo các nhà chuyên môn, sau đây là m t s đ u hi u th ng th y khi thi u ng :

- C m th y ngâ ng t, bu n ng vào ban ngày;
- M i ng l ng d m ba phút mà đã ngáy nh s m;
- Ng gà ng v t ban ngày.

Đ ng ngon, t nhiên

Ngày x a, còn bé, h c l p t , l p năm, có môn h c V Sinh Th ng Th c. Ta ph i h c thu c lòng nh ng bài h c nh đ ng đ móng tay dài, t m r a s ch s , thay qu n áo m i ngày. Đây là môn h c mà t đ n gi i nghĩa là nh ng nguyên t c ph i gi đ có s c kho . Các c ta x a ch c áp đ ng đ u mình h c t i n i t i ch n l m, nên b nh t t cũng ít, ng nghê ch ng c n Dalmane, Xanax. Đ n đ n ch a có, mà TV, phim b cũng không, cho nên t i đ n, khi gà lên chu ng là các c cũng r nhau lên gi ng. Sáng m i h ng đng, gà gáy gi c đ u, là các c đã th c đ y, pha trà u ng, làm bát c m ngu i hay c khoai lu c, r i ra đ ng làm vi c, r t đ u đ n m i ngày.

Nay bài h c V Sinh không có, nh ng có nh ng tài li u v y t công c ng, y khoa phòng ng a, ta cũng l y đ c nh ng l i ch đ n v gi gìn s c kho t nhiên, không thu c men. Sau đây, xin cùng quý v s p x p m t bài h c V Sinh v gi c ng .

1-Đi ng có gi gi c.

Ng cùng gi và th c d y cũng cùng gi , t o thành m t thói quen đ cái đ ng h sinh h c và nh p sinh h c trong ng i không b r i lo n.

N u c n du di thì thay đ i gi đi ng , nh ng đ ng lên gi ng tr quá n a đêm.

Ng n ng cu i tu n coi b h p d n và nghe đ c đó, nh ng không lành m nh vì nh p sinh h c i ph i đ i u ch nh i gi gi c m i tu n.

2- T p luy n c th quá s c tr c khi đi ng làm tâm th n b kích thích và ta khó đi vào gi c ng . Có ng i khuyên nên t p nh 3 gi tr c khi đi ng .

3- Tránh ăn quá no tr c gi ng .

Ăn no, n ng b ng r i vào gi ng ng ngay, th c ăn nó c nh p nh m trong bao t hàng gi , đòi đ c tiêu hoá, thì làm sao mà ng yên cho đ c. Nh t là i ăn nhi u gia v chua, cay. M t chút trái cây, m t ly s a m thì t t h n cho gi c ng ngon .S a có ch t giúp ng tryptophan.

4- Tránh nh ng ch t kích thích th n kinh nh cà phê, thu c lá, r u m nh.

Cà phê có tính cách gây ph n kh i khi n khó ng .

R u u ng tr c khi đi ng có th làm ta ng đ y, nh ng kinh nghi m cho hay, r u làm ta hay đái đêm, khó th i t o ra nh ng c n ác m ng.

5- Phòng ng ph i yên tĩnh, thoáng khí, nhi t đ v a ph i, n m không c ng quá ho c m m quá.

H u Qu c a S Thi u Ng

Tác Giả: Bác sĩ Nguyễn Ý-Đ c

Thứ Bảy, 04 Tháng 4 Năm 2009 14:55

M t đ i m quan tr ng là: ch dùng phòng ng đ Ng và Ng v i nhau.

Không coi TV nh t là nh ng phim v t i ác, ho c quá m i lòng, gây v n v ng tâm trí; không ăn v t trong phòng ng ; không th o lu n chuy n làm ăn, chuy n khó khăn trong ngày, đ tránh sáo tr n gi c ng .

6- Đ ng mang suy t , bu n b c vào gi ng.

N u có nh ng vi c ph i làm cho ngày hôm sau ho c có nh ng u t , thì ra bàn làm vi c, ng i vi t h t nh ng đ i u đó ra, đ t u tiên gi i quy t cho ngày hôm sau r i đ ng .

7- Th c gi c n a đêm, không ng i đ c r i n m tr n tr c:

Hãy d y, đ làm b t c m t vi c nh nào đó, t i khi th y m t và bu n ng thì đ ng . Đ ng n m trên gi ng, ngó đ ng đ ng h và đ m th i gian đ qua.

8- K t qu cu nhi u nghiên c u ch ng minh r ng trong lúc ái ân, c th ti t ra m t vài kích thích t khi n nhi u ng i ng ngon h n.

Cho nên đã có i khuyên: n u không ng đ c thì th ki m m t b n đ ng sàng.

K t lu n

Nói v gi c ng , khoa h c gia kiêm nhà ngo i giao Hoa K Benjamin Franklin, (1706-1790), có nh n xét: “Ng s m, d y s m làm con ng i kh e m nh, giàu có và khôn ngoan”

Trong khi đó, bác sĩ phân tâm h c Georg Groddeck c a Đ c (1886-1934) i nói: “ Nên nh là s h i ph c không ph i do bác sĩ t o ra mà t chính b nh nhân. B nh nhân t ch a lành b ng s c m nh c a h , ch ng khác chi khi h đ i i, ăn u ng, suy nghĩ, hít th không khí ho c ng ”.

Ng có vai trò quan trọng đối với sức khỏe và đời sống hàng ngày của chúng ta.

Vậy thì cũng nên thêm tí t m c “duy trì giấc ngủ lành mạnh” vào danh sách các điều Quy t Tâm Đ u Năm (New Year Resolutions) cho năm 2009 và các năm kế tiếp.

Cho t i khi trái tim già t c u c đ i m t cách thoải mái, bình an trong “Gi c Ng Ngàn Thu”.