

Các vấn đề về giấc ngủ

Tác Giả: BS Nguyễn Văn Đích

Thứ Bảy, 05 Tháng 12 Năm 2009 09:22

Nhu cầu ngủ thay đổi đối với mọi người, thông thường ta cần ngủ khoảng 8 giờ mỗi ngày.

GIẤC NGỦ BÌNH THƯỜNG

Ngủ là tình trạng cơ thể nghỉ ngơi, tập trung để phục hồi. Khi ngủ, ta không biết những gì xảy ra chung quanh, sự chuyển động của mắt đi giật nhẹ bất liên tục, sự hoạt động của các bắp cơ phần chân tay, thân thể giảm, tim đập chậm hơn, áp huyết thấp hơn, nhiệt độ cơ thể thấp hơn....

Tuy không “biết”, những óc vẫn hoạt động. Người Pháp nói “Tìm sự sống trong giấc ngủ”. Khi ta có vấn đề cần suy nghĩ, còn phân vân chưa giải quyết được thì sau giấc ngủ có khi ta nhìn thấy vấn đề rõ ràng hơn. Một số ý kiến sáng tạo, có thể nảy sinh sau giấc ngủ sau khi ta đã suy nghĩ tìm tòi trong nhiều ngày.

Khoa học về giấc ngủ còn nhiều điều. Khi ta ngủ, hoạt động của não bộ biến chuyển qua nhiều giai đoạn, theo chu kỳ, mỗi chu kỳ kéo dài từ 90 đến 120 phút. Độ sâu của giấc ngủ cũng thay đổi tùy từng giai đoạn.

Ta đều biết trẻ sơ sinh ngủ nhiều, đây là thời gian tập trung năng lượng để xây dựng cơ thể. Trẻ sơ sinh ngủ trên 18 giờ mỗi ngày; thời gian này giảm dần, đến tuổi đi học, các cháu cần ngủ từ 9-11 giờ mỗi ngày. Giấc ngủ của thiếu niên bắt đầu chậm và kéo dài dần sáng, do đó ta thường thấy học sinh hay thức khuya và khó dậy sớm.

Nhu cầu ngủ thay đổi đối với mọi người, thông thường ta cần ngủ khoảng 8 giờ mỗi ngày.

Ta vẫn quen nghĩ rằng người lớn tuổi ít ngủ, thực sự thời gian cần để ngủ của họ vẫn không thay đổi những tính chất giấc ngủ của họ thay đổi. Họ buồn ngủ sớm hơn, giấc ngủ nông hơn hơn do dễ đánh thức bởi các thay đổi bên ngoài do đó họ thường dậy sớm, vì vậy họ bỏ thiú ngủ và buồn ngủ ban ngày.

Các vấn đề về giấc ngủ

Tác Giả: BS Nguyễn Văn Đích

Thứ Bảy, 05 Tháng 12 Năm 2009 09:22

Nếu ngủ dậy sớm, buổi sáng dậy ta thấy thoải mái như ngủ thoải mái, tinh thần sáng suốt. Nếu thức dậy, ta thấy mệt mỏi, đau nhức lưng, trí nhớ kém, trở nên khó chịu, cau có, năng suất làm việc kém, quan hệ với người chung quanh trở nên khó khăn.

Giấc ngủ cần thiết để giữ gìn sức khỏe. Nếu ta không cho chú ý trong phòng thí nghiệm để ngủ trong 4 tuần liên tiếp, chúng sẽ chết, không chết vì kiệt sức mà chết vì nhiễm trùng trong máu. Như vậy thức dậy làm giảm sức đề kháng, giảm hoạt động của hệ thống miễn dịch khiến chú ý không chú ý để dễ dàng bị xâm nhập của vi trùng.

CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG VỀ GIẤC NGỦ

1- Mệt ngủ. Có nhiều loại mệt ngủ, có thể khó để giấc ngủ, hoặc thức giấc nhiều lần trong đêm và khó ngủ lại, hoặc dậy sớm.

Mệt ngủ có thể xảy ra đột ngột trong một vài ngày gọi là mệt ngủ cấp tính. Loại này thường do một nguyên nhân đột xuất như bệnh đau nhức, có một biến chứng liên quan mệt mỏi làm, mệt ngủ cấp tính...

Mệt ngủ mãn tính khi kéo dài nhiều ngày liên tiếp. Mệt ngủ mãn tính có thể phát do các nguyên nhân cấp tính như đau nhức vì tê thấp, khó thở vì suy tim, vì bệnh suy... hoặc do nguyên nhân tâm thần như bệnh trầm cảm, bệnh lo âu...

Mệt ngủ thường có nguyên nhân như sau khi không tìm thấy nguyên nhân ta gọi là mệt ngủ nguyên phát.

Cách điều trị tốt là điều trị nguyên nhân, dùng thuốc để ngủ chỉ là biện pháp cuối cùng, cần hạn chế và dùng ngắn hạn.

2- Bệnh nghẹt thở ngáy. Nhiều người ngáy, một ít người ngáy và nghẹt thở khi ngủ. Trong trường hợp điển hình, người bệnh thường ngủ mồm, hệ thống đường không có mở rộng khi phải dậy buổi sáng; hệ thống luôn luôn buồn ngủ và có thể ngủ gật cả ngày.

Các vấn đề về giấc ngủ

Tác Giả: BS Nguyễn Văn Đích

Thứ Bảy, 05 Tháng 12 Năm 2009 09:22

Thân nhân, vò hay chò ng cho biò t rò ng ngò i bò nh ngáy to, tiò ng ngáy lòn dòn cho đò n khi ngò i bò nh ngò ng thò trong mò t thò i gian ngò n, sau đó hò i thò laò , ngáy lòn dòn và cò thò tiò p tò c suò t đêm. Bò ngoài bò nh nân có ngò qua đêm nhò ng giò c ngò không sâu vì không thò đò c tò t, vì hò bò nghò t mũi và cò hò ng. Không khí đi qua đò ng hô hò p bò nghò t phát ra tiò ng ngáy. sò trao đò i dò ng khí và thán khí bi trò ngò i: thán khí tăng trong máu, dò ng khí giò m, gây hò u quò trên hò thò n kinh và các bò phò n. do đó ngò i bò nghò t thò ngáy hay bò cao áp huyò t, suy tim, và nhò c đò u kinh niên.

3- Vò p bò ban đêm. Mò t sò ngò i thò ng là phò nò có thò bò vò p bò ban đêm. Bò p thò t chân gò ng cò ng co thò t và đau, thò ng chò xò y ra ò mò t bên, khi chân này khi chân kia. Cò n phò i loò i nguyên nhân cò thò nhò rò i loò n đò n giò i, thiò u nò c, tiò u đò ng, bò nh mò ch máu ngoò i biên, bò nh thò n kinh, thai kò ...Sau khi đã loò i bò các nguyên nhân cò thò , có thò nhò n là vò p bò nguyên phát. Bò nh vò p bò chân ban đêm nguyên phát chò cò n trò giò c ngò , không nguy hiò m, có thò đò u trò bò ng quinine sulsate.

4- Hò i chò ng "chân không nghò". Mò t sò ngò i có cò m giác tê, buò n đau... khó tò ò chân ban đêm khiến hò không thò nò m yên, phò i luôn luôn cò đò ng chân đò đò khó chò u.

5- "Co giò t chi chu kò". bò nh nhân có tò ng đò t co giò t chân tay khi ngò , cũng là mò t nguyên nhân gây thiò u ngò .

6- Cò n ngò đò t ngò t (narcolepsy) . Bò nh nhân không kiò m chò đò c cò n ngò xò y đò n ban ngày cò n trò sò sinh hoò t, viò c làm, có thò bò tai nò n lao đò ng hoò c trong khi lái xe.

7- Hành vi bò t thò ng trong khi ngò (REM Behavior Disorder)

LÀM SAO ĐÒ CÓ GIÒ C NGÒ LÀNH MÒ NH.

Y khoa nhò c đò n vò sinh vò giò c ngò :

Các vñn đñ vñ giñ c ngñ

Tñ#225;c Giñ#7843;: BS Nguyñn Văn Đích

Thñ#7913; Bñ#7843;y, 05 Thñ#225;ng 12 Nñ#259;m 2009 09:22

- 1- không uñ ng trà, cà phê, không dùng các chñ t kích thích buñ i chiñ u,
- 2- không ăn quá no hay đñ bñ ng đôi khi ngñ ,
- 3- không bàn các viñ c gay cñ n , nói các chuyñ n buñ n, buñ i tñ i truñ c khi đi ngñ ,
- 4- đi ngñ đúng giñ và dñ y đúng giñ
- 5- phòng ngñ phñ i tñ i và yên lñ ng,
- 6- nên đñ đñ ng hñ báo thñ c nñ u cñ n dñ y đúng giñ , nñ u cñ n nhñ điñ u gì phñ i làm ngày hôm sau, hãy ghi xuñ ng giñ y đñ yên tâm ngñ ,
- 7- đñ dñ giñ c ngñ , hãy nghĩ đñ n nhñ ng hình ñ nh có màu xanh đen và yên lñ ng,
- 8- chñ dùng giññ ng đñ ngñ , nñ u không ngñ đññ c hãy trñ dñ y, đi lñ i, làm viñ c cho đñ n khi buñ n ngñ