

Thức đêm và bệnh ung thư

Tác Giả: tuấn quang

Thứ Bảy, 17 Tháng 10 Năm 2009 20:28

Ung thư là nỗi ám ảnh của mọi người. Ai cũng có thể mắc bệnh này nhưng theo nghiên cứu mới nhất của giáo sư, tiến sĩ y học Nga S.I.Rapoport thì nguy cơ mắc bệnh ung thư cao nhất.

Quan hệ nhân quả

Trên thực tế có mối liên hệ giữa 2 hiện tượng mà thoạt nhìn tưởng như hoàn toàn khác nhau. Mối liên hệ đó là sự phá vỡ nhịp sinh học. Chúng ta thường không đánh giá hết tầm quan trọng của giấc ngủ đêm. Vấn đề không phải là thiếu ngủ vì thiếu ngủ ta có thể ngủ bù vào bất kỳ thời điểm nào trong ngày. Ban ngày ta cũng có thể làm việc có hiệu quả chứ không khác gì đêm. Ngược lại mối liên hệ là quan trọng.



Thực tế là chúng ta tiến triển theo những nhịp điệu như: nhịp ngày đêm, nhịp năm và nhịp học

Thức đêm và bệnh ung thư

Tác Giả: tuấn quang

Thứ Bảy, 17 Tháng 10 Năm 2009 20:28

- môn. Không thức nào khác đi đâu cả. Làm ngày ngủ đêm là một điều hoàn toàn tự nhiên. Đây là quãng thức gian hoàn toàn cần thiết để cơ thể phục hồi sức khỏe đã hao tổn trong suốt một ngày và để sáng hôm sau trở về trạng thái “sảng sảng chiên đi”. Chính vì như vậy trạng thái thức và ngủ ban đêm mà phần lớn các bệnh của cơ thể “nghẽn nghẽn”, nhiều quá trình ngưng trệ. Chẳng hạn, huyết áp giảm, nhu động ruột chậm lại, phần lớn các loại hormone - môn ngưng tiết ra.

Nhưng không phải tất cả các bệnh, cơ quan của cơ thể ngưng hoạt động khi đêm về mà có những bệnh phần lớn chỉ làm việc về đêm như các tế bào gan chỉ hoạt động phần lớn khi đêm về. Điều này khiến cho thận kinh, hệ miễn dịch, dạ dày - hành tá tràng cũng vậy.

Các quá trình tự nhiên ban thức ban thức cũng do chúng ta thức đêm. Chẳng hạn lấy gì làm ví dụ là những ai ít ngủ đêm thì bệnh tật sẽ bệnh mãn tính. Họ hay bị cúm, bị viêm nhiễm đường hô hấp cấp, nhiều khi tính khí thất thường. Họ thường hay đau gót, tinh thần luôn căng thẳng và dễ bị trầm cảm.

Ung thư là hậu quả của thức đêm?

Theo số liệu thống kê của các bác sĩ thì nhiều nghiên cứu khác nhau, nhưng nghiên cứu làm ca đêm là điều đáng ngại bệnh ung thư nhiều nhất.

Nguyên nhân chính là do hormone - môn ban đêm - melatonin. Trong cơ thể người hormone - môn này chiếm một phần rất cao, có thể phong nó là một loại hormone của các loại hormone - môn. Nó mạnh mẽ đến nỗi khi nào chúng, tăng tiết loại hormone - môn này, kìm hãm sự sinh sản loại hormone - môn khác.

Khác với phần lớn loại hormone - môn còn lại, melatonin bắt đầu tiết ra lúc chợp choàng thức và lên đến đỉnh cao vào lúc 2 - 3 giờ sáng. Nếu con người thức ban đêm thì melatonin không tiết ra để giúp cho cơ thể con người hoạt động bình thường. Điều đó tác động đến tất cả các cơ quan và các bệnh. Điều này sẽ bắt đầu sinh ra tình trạng mất cân bằng hormone và thậm chí là nguy hiểm khi mất sự cân bằng không hoạt động phần lớn. Đây là chưa kể đến sự tổn thương của tế bào.

Mọi tế bào trong cơ thể người có tuổi thọ riêng. Khi hết tuổi thọ, tế bào tự hủy. Mọi tế bào mới xuất hiện thì với trí đó. Đây là một quá trình phục hồi hoàn toàn tự nhiên. Trật tự thông thường người

Thức đêm và bệnh ung thư

Tác Giả: tu n quang

Thứ Bảy, 17 Tháng 10 Năm 2009 20:28

phá v. Các tế bào bệnh phát triển không bị t lúc nào thì phân chia, lúc nào thì tri t tiêu. Một số tế bào bệnh lập trình, thay cho số bình thường làm tăng trưởng và đ n một lúc nào đó số tế bào bệnh chuyển thành chất lỏng - c c u và ch c năng c a tế bào bệnh thay đ i hoàn toàn. Tế bào trở thành ác tính.

Những bệnh ung thư nào thường gặp?

Theo quan sát của các nhà khoa học trên thế giới những trẻ c trẻ c v ung thư phổ biến nhất cũng mang màu sắc giới tính. Ph n thì hay bệnh ung thư tuyến vú, buồng trứng và cổ tử cung, đàn ông hay bệnh tuyến tiền liệt.

Nhi u chuyên gia cho rằng nguyên nhân làm cho bệnh ung thư gia tăng trên thế giới là do lối sống tích cực về đêm. Nếu ta vũ trụ nhìn xuống trái đất ta thấy một bức tranh ánh sáng rực rỡ : Cuộc sống sôi động những thành phố ồn, đi u đó có nghĩa là phần lớn dân trái đất không ngủ. Chính vì thế mà sinh ra những bệnh tật. Vì vậy, nếu ta không thay đ i ngay lối sống thì còn nguy k ch h n.

Thế còn những người làm việc về đêm thì sao?

Đáng tiếc là tình hình này rất là phổ c t p. Những người làm việc ca đêm sẽ gặp nhiều rắc rối hơn những người làm những nghề vào ban ngày. Đó không chỉ là bệnh ung thư mà còn rất nhiều bệnh khác nữa. Nguyên nhân là do cơ thể người phải phải thức đêm b trẻ c trẻ c v nh p sinh học cho nên thức đêm sẽ đ đ n đ n sẽ xuất hiện những bệnh, k c bệnh phụ khoa, vô sinh, s y thai.

Những thí nghiệm trên chuột cho thấy tình trạng thiếu bóng tối gây những diu hi u mãn kinh sớm, lão hóa sớm. Lý tưởng nhất là b trí người làm đêm và làm ngày có tính đ n t ng người đ h n ch tác động tiêu cực do phá v nh p ngày đêm. Cần lưu ý là nếu làm đêm ngày thì cũng cần ngủ ngày trong phòng tối. Để ngủ thì, trong chế đ dinh dưỡng phải tăng cường những loại thực phẩm chứa triptofan, chất giúp tạo melatonin. Đó là thịt gà Tây, chuối, phô mai, hạt bí, hạnh nhân...

Thuốc đêm và buồn ngủ

Tác Giả: tu n quang

Thứ Bảy, 17 Tháng 10 Năm 2009 20:28

Nên c n th n trong khi dùng thuốc làm tăng melatonin - hi u qu xu t hi n khi dùng li u t i thi u là 0,2 - 0,3 mg. Đây là li u không nguy h i. Nh ng lo i thuốc này không đ c x p vào hàng thuốc ng , không gây bu n ng và nghi n thuốc nh ng ngày hôm sau v n gây u o i, m t m i và m t thẳng b ng. Không nên u ng khi công vi c đòi h i s t p trung.

Đ ng ngon

N u th ng xuyên thuốc đêm hay quen thuốc đêm thì t b y gi b n nên thay đ i thói quen này. Đ có gi c ng ngon b n c n s p x p công vi c t chi u t i. Gi lên gi ng t t nh t là 22h. Khi lên gi ng b n c n t t h t đèn, tivi và t p trung vào gi c ng . N u b n khó ng , hãy xu ng b p h m t ly s a nóng (không đ ng ho c ít đ ng), s a nóng s làm cho tinh th n b n th gi n và đ vào gi c ng h n.