

Phần 4

CÁCH PHÒNG TRÁNH NHỮNG BỆNH VỀ MẤT NGỦ

1. NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG GIẤC NGỦ LÀ GÌ VÀ NHỮNG BIỂU HIỆN

Chứng ngại của giấc ngủ là hiện tượng mặc dù vẫn thềm ngủ nhưng lại rất khó ngủ, thậm chí không ngủ được, buổi tối khi ngủ rất hay bị tỉnh giấc. Sau khi tỉnh giấc sẽ khó ngủ lại. Do đó chứng ngại giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, cuộc sống, công việc và học tập...

1.1. Những biểu hiện của trở ngại giấc ngủ

1.1.1. *Rất khó ngủ*

Buổi tối khi ngủ phải trần trọc, trở mình nhiều lần nhưng vẫn không sao ngủ được.

1.1.2. *Ngủ không sâu, dễ bị tỉnh giấc*

Có những người nửa đêm sau khi tỉnh dậy thì không sao ngủ lại được nữa.

1.1.3. *Trở ngại giấc ngủ sẽ gây ra tuần hoàn không tốt*

Những người bị trở ngại giấc ngủ thường càng muốn ngủ lại càng không ngủ được, nằm trên giường

ngủ nhưng vẫn mở mắt không ngủ được. Nhiều trường hợp có những người bị trở ngại giấc ngủ còn rơi vào vòng tuần hoàn ác tính. Ngày nào cũng vậy trước khi đi ngủ đều sợ mình không ngủ được. Chính nỗi sợ hãi càng làm cho triệu chứng của họ càng trở nên nghiêm trọng hơn và gây ra ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống, công việc và học tập hàng ngày.

1.2. Một số loại trở ngại giấc ngủ

Trở ngại giấc ngủ có thể chia thành 3 loại sau:

1.2.1. Thịnh thoảng mắt ngủ

Thịnh thoảng chúng ta sẽ bị mất ngủ do ảnh hưởng của hoàn cảnh. Hiện tượng mất ngủ này không phải là một bệnh thái, không làm ảnh hưởng (hoặc ảnh hưởng rất ít) đến cuộc sống hàng ngày. Nhưng nếu trong một thời gian thường xuyên xuất hiện hiện tượng mất ngủ thì chúng ta thực sự cần phải chú ý.

1.2.2. Mất ngủ trong một thời gian ngắn

Hiện tượng mất ngủ trong một thời gian ngắn là hiện tượng mất ngủ liên tục nhưng chỉ kéo dài trong khoảng vài ngày. Hiện tượng này rất phổ biến, mất ngủ xuất hiện do bị ảnh hưởng bởi những sự kiện lớn như: thi lên cấp, kết hôn, thay đổi vị trí công tác mới... Hiện tượng mất ngủ này có thể gây ra ảnh hưởng nhất định đến cuộc sống hàng ngày nhưng không quá nghiêm trọng.

1.2.3. Mất ngủ kéo dài

Một số người liên tục bị mất ngủ hơn một tháng, mỗi tuần mất ngủ hơn 3 lần. Hiện tượng mất ngủ này rất nguy hại đến sức khoẻ của cơ thể, ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày. Hiện tượng mất ngủ kéo dài thường do bị ảnh hưởng bởi các vấn đề về tâm sinh lý trong cơ thể gây ra.

1.3. Những nguyên nhân gây ra mất ngủ, khó ngủ

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng mất ngủ, khó ngủ. Mỗi một hiện tượng mất ngủ, khó ngủ khác nhau lại do một nguyên nhân khác nhau. Tác dụng phụ của thuốc, chưa có thói quen ngủ tốt, làm việc, học tập căng thẳng vào buổi tối, tâm lý không tốt... Tất cả những nhân tố này đều có thể là nguyên nhân gây ra mất ngủ, khó ngủ. Ngoài ra nhịp sống hiện đại quá nhanh, áp lực học tập, công việc và cuộc sống quá lớn... là những nguyên nhân chủ yếu gây ra mất ngủ.

1.4. Đặc trưng của những nhóm người dễ bị mất ngủ, khó ngủ

1.4.1. Sự khác biệt về tuổi tác của hiện tượng khó ngủ, mất ngủ

Trong hoàn cảnh bình thường, những người trung tuổi thường dễ bị mắc chứng khó ngủ và mất ngủ hơn. Nhưng những năm gần đây, hiện tượng khó ngủ, mất ngủ lại xuất hiện ngày càng nhiều ở các bạn trẻ do áp lực công việc đối với họ ngày càng lớn.

- Sự khác biệt về giới tính của hiện tượng khó ngủ, mất ngủ: Nữ giới thường hay bị khó ngủ, mất ngủ hơn là nam giới. Nguyên nhân chủ yếu là do phụ nữ thường rất yếu đuối, khả năng chịu áp lực kém hơn nam giới nên dễ bị khó ngủ, mất ngủ hơn nam giới.

- Sự khác biệt về khu vực của hiện tượng khó ngủ, mất ngủ: Những người ở thành thị bị mắc chứng mất ngủ, khó ngủ nhiều hơn so với ở nông thôn rất nhiều. Nguyên nhân là do những người sống ở thành thị chịu áp lực lớn hơn, nhiều hơn so với những người ở nông thôn.

2. NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ. Mỗi nhân tố khác nhau đều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của con người. Theo một số nghiên cứu cho biết, những nhân tố gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ chủ yếu bao gồm những nhân tố sau:

2.1. Ảnh hưởng của nhân tố cá nhân

2.1.1. Ảnh hưởng của nhân tố sinh lý

- Nhân tố tuổi tác: Mỗi một độ tuổi khác nhau thì sẽ ngủ nhiều ít khác nhau. Ví dụ người già thường ngủ ít còn đứa trẻ mới sinh thì hầu như ngủ

cả ngày. Có người cho rằng những người già ngủ ít là một hiện tượng hoàn toàn bình thường. Thực ra không hẳn là như thế. Những người già ngủ ít là bởi vì hầu hết họ thường bị ở vào tình trạng mất ngủ, khó ngủ. Những biến đổi về sinh lý trong cơ thể người già làm ảnh hưởng đến sự bài tiết các nhân tố kích thích điều chỉnh giấc ngủ. Hơn nữa kinh nghiệm sống phong phú của người già cũng gây ra ảnh hưởng vô hình đối với giấc ngủ. Do vậy những người già thường ngủ ít hơn bình thường.

- Nhân tố bệnh tật: Mỗi loại bệnh tật khác nhau đều gây ra một ảnh hưởng nhất định đến giấc ngủ. Khi bị bệnh, người bệnh thường xuất hiện những cảm giác như: Đau đầu, khó thở, đi tiểu nhiều, sốt... Tất cả những điều này sẽ dẫn đến tình trạng khó ngủ, mặc dù ngủ rồi nhưng vẫn rất dễ bị tỉnh giấc hoặc dễ gặp ác mộng.

2.1. 2. Ảnh hưởng của nhân tố tâm lý

- Nhân tố tính cách: Tính cách cũng có ảnh hưởng rất lớn đến tình trạng giấc ngủ của cá nhân người đó. Những người có tính cách khác nhau sẽ hình thành nên trạng thái giấc ngủ khác nhau. Thông thường những người lạc quan vui vẻ, phóng khoáng thường ít bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ hơn. Ngược lại những người có tính cách hướng nội, bi quan thì một số sự việc dù rất nhỏ nhưng

cũng gây ra ảnh hưởng rất lâu đến họ, khiến họ khó ngủ, dễ bị mất ngủ...

- Ảnh hưởng của tâm trạng: Tâm trạng cũng là một trong những nhân tố gây ảnh hưởng lớn đến giấc ngủ. Nếu như tâm trạng quá vui vẻ hoặc quá tồi tệ đều khiến cho não bị kích thích mạnh và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Do đó trước khi ngủ cần phải chú ý tránh bị ảnh hưởng bởi quá nhiều những nhân tố kích thích, chú ý điều chỉnh tâm lý, cố gắng tạo cho mình một tâm trạng vui vẻ, ôn hoà... có như vậy thì cơ thể mới có thể nhanh chóng đi vào giấc ngủ được. Từ kinh nghiệm của rất nhiều người có thể thấy rằng, nếu tâm trạng của con người không tốt thì sẽ rất dễ dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ.

- Ảnh hưởng của thói quen ăn uống không tốt: Thói quen ăn uống không tốt cũng có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nhiều người có thói quen ăn quá no hoặc quá ít vào bữa tối như vậy sẽ tạo ra cảm giác khó chịu trước khi ngủ vì dạ dày sẽ bị quá căng hoặc đói, do đó không tốt cho giấc ngủ. Một số người thì lại có thói quen uống nhiều đồ uống có tác dụng kích thích trước khi ngủ, như: cà phê, coca, trà đặc, rượu.. Như vậy sẽ khiến cho não bị kích thích quá mạnh, gây ra ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ, dễ dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ.

2.2. Ảnh hưởng của nhân tố bên ngoài

2.2.1. Những việc thường ngày

Mỗi người mỗi ngày đều có thể gặp phải một số việc không vui. Có lúc chúng ta có thể giải quyết, sắp xếp sự việc một cách vui vẻ ổn thoả. Nhưng nhiều khi gặp phải những việc quá bất cập khiến cho chúng ta rất khó có thể giải quyết. Chính điều này sẽ trở thành áp lực đối với chúng ta và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

2.2.2. Ảnh hưởng của thuốc

Rất nhiều loại thuốc sau khi uống sẽ có ảnh hưởng nhất định đến giấc ngủ. Có những người vì rất khó ngủ nên dùng thuốc ngủ để giúp cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn. Mới đầu sử dụng thuốc rất có hiệu quả nhưng nếu sử dụng trong một thời gian dài cơ thể sẽ ỷ lại vào thuốc và nhờn thuốc. Càng ngày chúng ta càng phải tăng liều dùng hơn để có hiệu quả. Nếu dùng quá nhiều thuốc ngủ sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ và ngay cả giấc ngủ của chúng ta nữa. Tất nhiên các loại thuốc trị liệu đều có thể gây ra tác dụng phụ như: Thuốc cúm, thuốc giảm béo, thuốc cao huyết áp... Những tác dụng phụ mà chúng gây ra có thể dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ. Vì vậy chúng ta cần phải thận trọng mỗi khi dùng thuốc.

2.2.3. Sự biến đổi môi trường

Nếu như môi trường giấc ngủ có sự thay đổi

nào đó (như nhiệt độ, ánh sáng, không khí trong phòng ngủ... thay đổi) thì một số người sẽ rất bị rơi vào tình trạng khó ngủ, mất ngủ. Còn một số người mỗi khi đến một môi trường mới thường rất khó ngủ hoặc bị mất ngủ. Phải một thời gian lâu sau họ mới có thể thích ứng với môi trường mới và không bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi của môi trường.

3. NHỮNG NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN BỆNH MẤT NGỦ

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh mất ngủ chủ yếu là do sự mất cân bằng giữa trạng thái “hưng phấn” và “khống chế” trong tế bào vỏ não. Khi cần phải được nghỉ ngơi thì trí não vẫn tiếp tục làm việc, do đó không thể đảm bảo giấc ngủ bình thường và dẫn đến mất ngủ.

3.1. Ảnh hưởng của nhân tố sinh lý

Khi cơ thể không được khoẻ mạnh thường xuất hiện cảm giác khó chịu. Nếu ngủ, cơ thể quá mệt mỏi khó chịu sẽ làm cho trung khu giấc ngủ trong não bị kích thích và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường. Một số loại bệnh như bệnh đau tim, tiểu đường, thấp khớp, kiết lỵ... đều gây cảm giác khó chịu cho cơ thể, làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường.

3.2. Ảnh hưởng của yếu tố tâm lý

Tâm lý lo lắng, phiền muộn, sợ hãi, khủng hoảng lo lắng quá nhiều đều là những nhân tố gây ra hiện tượng mất ngủ. Những nhân tố tâm lý này làm cho não bị kích thích quá mạnh, dẫn đến tình trạng mất ngủ. Ngoài ra những bệnh về tinh thần cũng có thể gây ra mất ngủ với mức độ khác nhau.

3.3. Ảnh hưởng của nhân tố bên ngoài

3.3.1. Nhân tố môi trường

Có những người có thói quen giường khi ngủ. Nếu như đổi một chiếc giường khác cho họ, họ sẽ không thể ngủ được. Nếu ánh sáng quá mạnh, âm thanh quá ồn ào, không khí quá nóng hoặc quá lạnh, không khí bị ô nhiễm, chăn không dễ chịu, trong phòng có rắn hoặc cóc... có thể là nguyên nhân làm cho bạn khó ngủ và dẫn đến mất ngủ.

3.3.2. Nhịp sống bị rối loạn

Làm tăng ca phải thức đêm... đều là những hiện tượng phá vỡ quy luật sống hàng ngày và có thể dẫn đến mất ngủ.

3.3.3. Ảnh hưởng không tốt của thuốc và rượu

Mọi người đều biết nếu một ai đó không thể ngủ được vào buổi tối thì họ có thể dùng thuốc ngủ để giải quyết. Tuy nhiên, một thời gian sau họ phải tăng liều dùng để có thể tăng tác dụng của thuốc,

hình thành hiện tượng nhờn thuốc, ỷ lại vào thuốc. Nếu họ ngừng dùng thuốc hoặc không tăng liều dùng thì sẽ lại rất dễ bị mất ngủ. Thuốc an thần cũng gây ra tương tự như vậy. Nếu uống ít rượu có thể kích thích giấc ngủ bởi vì nó có thể điều khiển lớp vỏ não. Nhưng nếu uống rượu trong một thời gian dài hoặc uống quá nhiều rượu trước khi ngủ có thể gây ra mất ngủ. Nếu như uống rượu trong một thời gian dài cơ thể sẽ ỷ lại vào men rượu, khi ngừng rượu sẽ rất dễ bị mất ngủ

3.4. Ảnh hưởng các bệnh về mất ngủ

3.4.1. Tỉnh giấc do gặp ác mộng

Con người sẽ thỉnh thoảng bị gặp ác mộng và bị những cảnh trong ác mộng ám ảnh và gây ra tâm lý sợ hãi và không tiếp tục ngủ được nữa

3.4.2. Mất ngủ do tạm ngừng hô hấp

Đây là một triệu chứng mất ngủ cần được lưu ý. Khi bị mắc triệu chứng này, khi đang ngủ ngon giấc sẽ cảm thấy hiện tượng khó thở làm cho cơ thể bị thiếu ôxi nên cơ thể bị tỉnh giấc. Hiện tượng mất ngủ này không giống với các hiện tượng mất ngủ khác. Chính vì vậy khi phát hiện ra mình bị mắc phải triệu chứng này thì cần phải kịp thời đến bệnh viện khám và chữa trị, nếu không sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng.

3.4.3. Chân bị chuột rút

Đây là hiện tượng cơ chân bị co gập khi đang ngủ. Nếu như thường xuyên bị như vậy thì cũng có thể dẫn đến mất ngủ.

4. LÀM VIỆC TRÍ ÓC QUÁ NHIỀU VÀ HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

4.1. Làm việc trí óc quá nhiều sẽ gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ

Những người làm việc trí óc quá nhiều rất thường xuyên bị khó ngủ, mất ngủ. Nguyên nhân chủ yếu đó là: Làm việc trí óc quá nhiều sẽ khiến cho các tế bào luôn luôn ở trạng thái hưng phấn. Buổi tối khi đi ngủ, các tế bào não vẫn không thể trở về trạng thái không chế, do đó làm cho lớp vỏ não bị kích thích và chức năng điều khiển bị mất đi. Nếu như thường xuyên lao động trí óc quá nhiều thì chức năng của hệ thần kinh sẽ bị rối loạn làm cho cơ thể không thể đi vào giấc ngủ khi cần được nghỉ ngơi và do vậy sẽ bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ. Nếu như não và cơ thể không được nghỉ ngơi trong một thời gian dài thì sẽ không những ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần, nghiêm trọng hơn nữa còn gây ra một số triệu chứng bất ổn về thần kinh.

4.2. Những đối tượng phải lao động trí óc quá nhiều

Thông thường những người phải lao động trí óc thường ngủ rất ít. Những người có học lực càng cao thì giờ đi ngủ của họ càng muộn. Họ thường đi ngủ ít nhất là sau 12h đêm. Thực ra như vậy sẽ rất có hại. Theo một số thống kê cho biết: Rất nhiều ký túc xá các trường học ở Hà Nội thường sau 11h đêm mới bắt đầu tắt đèn, ký túc xá của một số trường còn để đèn cả đêm không tắt. Hầu như các sinh viên (bao gồm cả nghiên cứu sinh) đều đi ngủ sau 11h đêm và thức dậy trước 7h sáng. Nhiệm vụ chủ yếu của học sinh là học tập cho nên thời gian hoạt động trí óc của họ rất nhiều. Như vậy sẽ dẫn đến tình trạng trí óc phải làm việc quá nhiều nên không tốt cho giấc ngủ, dễ bị hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

Rất nhiều nhà lãnh đạo cũng giống như trường hợp của các học sinh sinh viên. Nhịp sống của cuộc sống hiện đại ngày càng nhanh, áp lực của cuộc sống càng lớn, họ có kiến thức hiểu biết rộng lớn và luôn kỳ vọng rất cao vào cuộc sống và chính mình. Một số công việc đòi hỏi cạnh tranh công việc và áp lực nghề nghiệp rất lớn như công nghệ kỹ thuật mới, luật sư... họ đã quen với cuộc sống ban đêm nên cho dù họ có đi ngủ sớm cũng không thể ngủ được. Như vậy mỗi ngày họ đều ngủ rất ít, không đáp ứng được đầy đủ nhu cầu ngủ nghỉ của cơ thể. Hơn nữa họ là những người lao động trí óc, mỗi ngày trí óc phải

làm việc rất nhiều nên luôn mệt mỏi và gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ cơ thể.

Do vậy, những người lao động trí óc rất dễ bị lâm vào tình trạng khó ngủ, mất ngủ. Nếu như thường xuyên bị lâm vào tình trạng này, cơ thể không thể tự điều hoà có hiệu quả. Lúc này cần phải kịp thời đến ngay bệnh viện khám xét và chữa trị theo lời khuyên của bác sĩ. Như vậy mới có thể khắc phục được tình trạng mất ngủ, khó ngủ này.

5. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG CỦA HIỆN TƯỢNG NGỦ KHÔNG ĐẦY ĐỦ

Khi cơ thể khoẻ mạnh, tinh thần thoải mái thì sẽ không có biểu hiện của triệu chứng ngủ không đầy đủ. Những biểu hiện của hiện tượng ngủ không đầy đủ xuất hiện là khi cơ thể ở trong tình trạng khó ngủ, mất ngủ trong một thời gian dài; nhịp sống quá nhanh, áp lực công việc quá lớn, học tập thì bận rộn, thường xuyên thiếu ngủ... Những người bị thiếu ngủ thường có biểu hiện chủ yếu đó là: Rất thèm ngủ, muốn ngủ, ban ngày thường mệt mỏi, chân tay rã rời, toàn cơ thể không còn sức lực, tinh thần không tỉnh táo.

5.1. Ảnh hưởng không tốt của hiện tượng thiếu ngủ

5.1.1. Ảnh hưởng đến trạng thái tâm sinh lý

Những người bị thiếu ngủ thường xuyên lo

lãng, bất an, phiền muộn, không tập trung được tinh thần, cơ thể mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, miệng khô rát, tinh thần không minh mẫn...

5.1.2. Ảnh hưởng đến công việc và học tập bình thường

Nếu như bị thiếu ngủ trầm trọng sẽ gây ảnh hưởng rất lớn đến công việc, học tập. Những người bị thiếu ngủ thường không thể đảm bảo tinh lực dồi dào, cơ thể không được bổ sung đầy đủ năng lượng nên làm việc không hiệu quả, khi học không thể tập trung... Do đó chất lượng học tập và làm việc sẽ bị ảnh hưởng.

5.2. Cách điều trị chứng thiếu ngủ

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cần phải chú ý đảm bảo đầy đủ, sắp xếp bố trí thời gian nghỉ ngơi hợp lý. Cần phải dựa vào tình hình cụ thể để sắp xếp việc học tập, công việc, nghỉ ngơi và ngủ một cách phù hợp. Người lớn mỗi ngày cần phải ngủ đầy đủ từ khoảng 7 tiếng đến 8 tiếng. Chỉ có như vậy thì mới có thể đảm bảo cho cơ thể có một tinh lực dồi dào. Khi bị thiếu ngủ cần phải chú ý tìm ra phương pháp điều trị thích hợp “về tâm lý và thuốc”, sắp xếp thời gian ngủ hợp lý, hình thành nếp ngủ lành mạnh. Như vậy chúng ta mới có thể nhanh chóng khắc phục hiện tượng thiếu ngủ.

6. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG VỀ VIỆC RỐI LOẠN THỜI GIAN CỦA GIẤC NGỦ

Hiện tượng rối loạn thời gian giấc ngủ được chia làm hai trường hợp chủ yếu sau: Thức dậy trước giờ quy định của giấc ngủ. Ngủ và thức muộn hơn so với giờ quy định của giấc ngủ.

6.1. Hiện tượng ngủ và thức dậy sớm hơn giờ quy định của giấc ngủ

Đây là hiện tượng đi ngủ và thức dậy khá sớm. Trường hợp này thường xuất hiện ở độ tuổi ngoài 50. Nhịp sống hàng ngày của những người mắc triệu chứng này thường chậm hơn so với những người bình thường. Họ luôn buồn ngủ từ rất sớm thậm chí vừa chập tối đã phải đi ngủ nếu không sẽ không thể chịu nổi. Nhưng họ cũng thức dậy rất sớm thậm chí 1 - 2 giờ sáng đã tỉnh dậy và không thể tiếp tục ngủ lại nữa.

6.1.1. Ảnh hưởng không tốt

Thời gian ngủ và thức dậy của những người này bất thường so với những người bình thường sẽ ảnh hưởng đến hoạt động xã giao và quan hệ giao tiếp của những người bình thường. Ngoài ra những người này không thể làm việc vào ban đêm nên ảnh hưởng nghiêm trọng đến công việc và học tập bình thường của họ.

6.1.2. Cách điều trị

Chúng ta có thể điều trị triệu chứng này thông qua một số phương pháp sau: Điều chỉnh thời gian ngủ nghỉ và làm việc, thông qua việc điều chỉnh này để tạo nên thời gian đi ngủ và tỉnh giấc hợp lý nhất và dần dần tạo thành một quy luật. Mỗi buổi chiều dùng ánh sáng mạnh để chiếu vào cơ thể, trải qua một thời gian tập luyện như vậy sẽ có thể điều chỉnh thời gian đi ngủ và thức dậy trở về trạng thái như những người bình thường, hình thành quy luật sinh lý giấc ngủ thích hợp trong cơ thể.

6.2. Triệu chứng ngủ và thức dậy muộn hơn so với người bình thường

Triệu chứng này hoàn toàn ngược lại với hiện tượng kể trên. Đây là hiện tượng đi ngủ rất muộn và tỉnh dậy cũng khá muộn. Hiện tượng này thường gặp ở các bạn thanh thiếu niên.

6.2.1. Nguyên nhân xuất hiện tượng ngủ và thức dậy muộn

Thường xuyên thức đêm, tiếp xúc với ánh sáng quá ít, hoạt động xã hội ban ngày quá ít, khả năng điều chỉnh sắp xếp cuộc sống kém... chính là những nguyên nhân xuất hiện hiện tượng ngủ và thức dậy muộn. Nhưng cũng có thể là do cơ thể xuất hiện một số loại bệnh làm cho rối loạn quy luật của cơ thể.

6.2.2. Ảnh hưởng không tốt

Tuy hiện tượng ngủ và thức dậy muộn hoàn toàn ngược lại với hiện tượng ngủ và thức dậy sớm nhưng chúng cũng làm ảnh hưởng đến cuộc sống và giao tiếp thường ngày của con người. Do nhịp sống của những người này hoàn toàn bất thường so với những người khác nên nó làm ảnh hưởng đến quan hệ giao tiếp thường ngày với người khác, hơn nữa còn gây ra khó khăn nhất định đến công việc và học tập của chính họ.

6.2.3. Cách điều trị

- Dùng thuốc: Một số loại thuốc đề kháng tinh thần và vitamin B có thể dùng để điều chỉnh một cách hiệu quả triệu chứng ngủ muộn và thức dậy muộn.

- Dùng ánh sáng: Chúng ta có thể dùng ánh sáng để điều trị triệu chứng này bằng cách dùng ánh sáng mạnh chiếu thẳng vào cơ thể vào buổi sáng.

- Cách sắp xếp thời gian: Cứ khoảng 3 đến 5 ngày đi ngủ sớm hơn 30 phút, tiến hành điều chỉnh thời gian ngủ dần thích hợp, hình thành thói quen ngủ tốt.

Cho dù ngủ sớm hay ngủ muộn; dậy sớm hay dậy muộn nhưng nếu như phù hợp với công việc, học tập, quan hệ xã hội của mình, không làm ảnh hưởng đến sức khoẻ thì không đáng phải quá lo lắng.

7. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA VIỆC THÈM NGỦ VÀ NGỦ MỘT CÁCH MÊ MỆT

7.1. Hiện tượng thèm ngủ

Nhiều người luôn ngủ cả ngày từ sáng cho đến tối, cứ mỗi khi tỉnh giấc là lại ăn nhiều, ăn xong lại tiếp tục ngủ tiếp. Y học gọi đây là hiện tượng thèm ăn, thèm ngủ. Họ chỉ tỉnh vào lúc ăn cơm và đi vệ sinh, còn tất cả khoảng thời gian còn lại là trong trạng thái hôn mê.

7.1.1. Nguyên nhân xuất hiện triệu chứng thèm ngủ

Dây thần kinh ngoại biên và các cơ quan não nếu bị thương hoặc bị giới hạn thì nó bị ảnh hưởng ngầm theo thời gian, đến thời kỳ dậy thì, cơ quan trên cơ thể sẽ mất thăng bằng. Như vậy sẽ dễ gây ra hiện tượng thèm ngủ, thèm ăn.

7.1.2. Biểu hiện của triệu chứng

Mỗi ngày người bệnh thường ăn rất nhiều đồ ăn. Nếu không cho họ ăn, họ sẽ cáu gắt, bực tức, kêu gào. Nếu như những người xung quanh quấy rối giấc ngủ của họ, họ sẽ rất khó chịu, bực tức. Tuy nhiên họ đều không hề nhớ những việc họ làm trong thời gian này.

7.1.3. Thời kỳ phát bệnh và cách điều trị

Chứng bệnh này xảy ra theo tính chu kỳ, mỗi lần

thường kéo dài một lúc rồi tự động dừng lại. Triệu chứng này thường xuất hiện ở tuổi dậy thì, sau khi qua giai đoạn này thì triệu chứng này cũng biến mất. Đương nhiên, chúng ta có thể đến chữa trị ở bệnh viện và uống thuốc để xoá bỏ triệu chứng này.

7.2. Hiện tượng ngủ say mê mết

Một số người sau khi tỉnh dậy, tinh thần vẫn không tỉnh táo, đầu óc mơ hồ, nhận thức không rõ ràng, thần kinh hoảng hốt. Đặc điểm rõ rệt nhất của chứng bệnh này đó là ngủ rất nhiều. Tuy nhiên mặc dù ngủ nhiều như vậy nhưng sau khi tỉnh dậy vẫn không tỉnh táo, thiếu nhận thức với môi trường xung quanh, các hành vi không được kiểm soát và cần phải ngủ một lúc nữa mới hoàn toàn tỉnh táo.

7.2.1. Biểu hiện của chứng bệnh

Những người bị mắc chứng bệnh này khi vừa tỉnh giấc vẫn còn trong trạng thái mê mết, rất dễ đưa ra những phán đoán sai lầm, tinh thần không tỉnh táo, tư duy không logic, khả năng phán đoán và trực giác đều không bình thường, trong lòng không muốn bị ảnh hưởng hay phải tham gia vào các dư luận xã hội, đạo đức luân lý, pháp luật... Họ thường có những hành động thô lỗ mà bản thân mình chưa hề nghĩ tới thậm chí là những hành động có tính công kích, không có đạo đức, lý tính và vi phạm pháp luật. Nhưng những hành động này đều xảy ra trong khi cơ thể trong trạng

thái hoàn toàn vô ý thức nên sau đó họ không hề nhớ do đó không thể chịu trách nhiệm về những hậu quả không tốt mà mình gây ra. Do đó cần phải đặc biệt quan tâm chăm sóc và trông coi những người bị mắc triệu chứng ngủ say mê mệt để tránh gây ra thương hại cho người khác.

7.2.2. Sự xuất hiện của chứng bệnh và cách điều trị

Triệu chứng ngủ say mê mệt thường xuất hiện từ khi còn trẻ, chủ yếu xuất hiện ở nam giới và có thể di truyền. Trong hầu hết các trường hợp đều không gây hại nhiều, người bệnh vẫn có thể làm việc bình thường khi hoàn toàn tỉnh táo. Để điều trị chứng bệnh này có thể dùng một số loại thuốc kích thích trước khi ngủ hoặc khi vừa ngủ dậy.

8. TRẺ NHỎ CŨNG CÓ THỂ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Mọi người thường cho rằng trẻ nhỏ sẽ không thể bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ. Thực ra quan điểm này hoàn toàn sai lầm vì trẻ cũng rất có thể bị mất ngủ, khó ngủ. Một số chuyên gia chỉ ra rằng: Có khoảng 1/4 số trẻ bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ với mức độ khác nhau. Nhưng chúng không thể biểu đạt điều đó cho bố mẹ hiểu nên bố mẹ không thể biết được. Chính vì vậy hiện tượng khó ngủ, mất ngủ ở trẻ nhỏ thường bị xem nhẹ.

Theo một số tài liệu cho biết có khoảng 25% số trẻ em bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ. Hiện tượng này chủ yếu được biểu hiện thông qua việc ngáy, nghiến răng khi ngủ, hay bị tỉnh giấc, khó thở khi ngủ, thở bằng miệng, nói mê... Tất cả những biểu hiện này thường bị mọi người xem nhẹ. Một số cha mẹ còn nghĩ rằng trẻ không muốn ngủ là do trẻ làm nũng, không muốn ngủ mà thôi, chứ không phải do bệnh tật gì gây ra cả.

Các chuyên gia cho rằng hiện tượng khó ngủ, mất ngủ ở trẻ là một chứng bệnh phổ biến. Có rất nhiều nguyên nhân khiến trẻ khó ngủ, mất ngủ, nhưng chủ yếu gồm những nguyên nhân sau.

8.1. Thói quen sinh hoạt trong gia đình không tốt

Có rất nhiều bậc cha mẹ thường có thói quen giấc ngủ không tốt. Họ thường làm việc hoặc vui chơi đến rất khuya mới ngủ. Như vậy sẽ có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ. Chúng cũng sẽ bị chịu ảnh hưởng bởi rất nhiều nhân tố kích thích và rất hưng phấn vì đứa trẻ thường phải chờ khi nào cha mẹ ngủ cũng thì mới đi ngủ. Do đó, thói quen sinh hoạt trong gia đình không tốt có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ.

8.2. Trạng thái sinh lí của trẻ không tốt

Khi ngủ trẻ quá no hoặc quá đói cũng rất dễ bị

khó ngủ, mất ngủ. Ngoài ra nếu như cơ thể trẻ xuất hiện bệnh như thiếu canxi, phát triển của các cơ quan không tốt... cũng rất dễ làm cho trẻ bị xuất hiện hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

8.3. Trạng thái tâm lý, sinh lý không tốt

Trước khi đi ngủ, nếu trạng thái tâm lý và tinh thần của trẻ không tốt, trẻ cũng rất dễ bị khó ngủ. Ví dụ trước khi đi ngủ trẻ bị ảnh hưởng quá nhiều của những nhân tố kích thích như: Xem phim hành động hoặc nghe chuyện ma... làm cho não bị kích thích quá mạnh, gây ra ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ. Ngoài ra, khi trẻ gặp phải chuyện không vui, sẽ làm ảnh hưởng đến tâm lý, giấc ngủ của trẻ.

Trẻ ngủ không tốt có thể ảnh hưởng đến sự phát triển sinh trưởng và trí lực. Do đó cha mẹ cần phải chú ý đến vấn đề này để giúp trẻ có một cơ thể phát triển khoẻ mạnh.

9. HỌC SINH, SINH VIÊN LÀ MỘT TRONG NHỮNG ĐỐI TƯỢNG DỄ BỊ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ NHẤT

Hiện nay hiện tượng khó ngủ, mất ngủ xuất hiện phổ biến ở học sinh, sinh viên. Hầu hết học sinh, sinh viên đều thường xuyên ngủ không đầy đủ. Theo một số tài liệu cho biết, có khoảng 40% số

học sinh ngủ ít hơn khoảng thời gian ngủ cần thiết cho cơ thể. Mỗi ngày họ ngủ chưa đến 6 tiếng. Như vậy sẽ không thể đảm bảo cho họ có đầy đủ sức khoẻ để sống và học tập bình thường, hơn nữa còn ảnh hưởng đến cơ thể và phát triển trí não.

9.1. Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ ở học sinh, sinh viên

9.1.1. Áp lực học tập quá nặng

Gánh nặng học tập càng ngày càng lớn dẫn đến thời gian giấc ngủ của học sinh cũng ngày càng bị rút ngắn bởi vì chương trình học tập quá nặng. Mỗi ngày ngoài việc học tập vất vả trên lớp ra, giáo viên còn sắp xếp nhiều bài tập cho học sinh sau mỗi bài học. Về nhà chúng lại phải tiếp tục làm một lượng bài tập về nhà khổng lồ mà thầy cô giao. Nhiều khi chúng phải làm việc đến rất khuya mới đi ngủ và bị thiếu ngủ trầm trọng. Hơn nữa hiện nay rất nhiều bậc phụ huynh đều mong muốn con cái mình có thể thành đạt nên bắt con cái đi học thêm hết nơi này đến nơi khác, rồi lại mời thêm cả gia sư về nhà. Trẻ phải quay như chong chóng với đủ thứ lịch học kín mít, không có đủ thời gian ngủ. Nhiều trẻ thậm chí phải học cả ngày vào thứ bảy và chủ nhật. Có thể nói chúng bị thiếu ngủ trầm trọng.

Chúng ta cần phải thực sự chú ý đến giấc ngủ của những học sinh, sinh viên đặc biệt là đối với

những học sinh lớp 12. Áp lực học tập quá lớn là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng thiếu ngủ của chúng. Hơn nữa chúng lại phải chịu áp lực từ phía gia đình và trường học, tâm lý của chúng luôn nặng nề. Vì thế rất nhiều học sinh, sinh viên bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ.

9.1.2. Quá ham tivi hoặc điện tử

Có trẻ rất ham xem tivi hoặc chơi điện tử nhưng cha mẹ cũng không hề hạn chế, nhắc nhở chúng hoặc có nhắc nhở nhưng không được. Vì thế chúng mãi chơi quên cả ngủ, nên thời gian ngủ không đầy đủ.

9.2. Ảnh hưởng không tốt của hiện tượng thiếu ngủ, mất ngủ

Những vấn đề bất cập trong giấc ngủ của học sinh chủ yếu thể hiện ở giấc ngủ, không đầy đủ. Số người chưa đến tuổi thành niên ở nước ta hiện nay chiếm tỷ lệ rất lớn và một nửa trong số đó là không được ngủ đầy đủ.

Nếu như bị thiếu ngủ trong một thời gian dài sẽ rất có hại. Trước tiên, ngủ không đầy đủ sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể trẻ. Ngủ không đầy đủ thì cơ thể cũng sẽ không được thả lỏng. Ngoài ra, năng lượng cần cho các hoạt động của cơ thể cũng không được bổ sung đầy đủ nên trẻ sẽ cảm thấy rất mệt, không thể làm việc và học tập có hiệu

quả. Hơn nữa các cơ quan hệ thống hoạt động trong cơ thể sẽ bị rối loạn như: số lượng các chất kích thích được bài tiết giảm, như vậy sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Đồng thời các nhân tố kích thích này còn có tác dụng tăng cường tiêu hao lượng mỡ trong cơ thể nên ngủ không đầy đủ cũng là một trong những nguyên nhân gây ra chứng béo phì ở trẻ nhỏ. Nếu như thiếu ngủ trong một thời gian dài còn ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực ở trẻ. Sự phát triển của trí não chủ yếu được hoàn thành trong giai đoạn giấc ngủ sâu. Vì vậy nếu không được ngủ đầy đủ sẽ làm ảnh hưởng đến sự phát triển của trí não, do đó cũng ảnh hưởng đến trí não của trẻ.

10. NGUYÊN NHÂN KHIẾN TRẺ KHÓC ĐÊM VÀ CÁCH KHẮC PHỤC

Khi trẻ mới sinh ra vẫn còn chưa biết nói nên khóc là cách duy nhất để chúng thu hút sự chú ý của mọi người, đặc biệt là khi chúng cảm thấy khó chịu. Ví dụ khi đói, khi tè dầm, cơ thể khó chịu... chúng liền khóc để bày tỏ cảm nghĩ của mình. Do đó, bố mẹ cần phải chú ý tại sao trẻ lại khóc để có cách khắc phục thích hợp. Đặc biệt là vào buổi tối, sau một ngày phải làm việc vất vả, cha mẹ có thể không còn nhiều sức lực để chăm sóc cho con cái, mỗi khi nghe thấy con khóc liền cho rằng con bị

đói, bị tè dầm, và thay tã lót, cho con bú rồi tiếp tục đi ngủ. Lúc này có thể trẻ khóc còn do những nguyên nhân khác như do bệnh tật, nhưng do cha mẹ sơ ý nên không phát hiện ra và rồi bệnh của trẻ sẽ gây ra những hậu quả không tốt do không được kịp thời chữa trị.

Có rất nhiều nguyên nhân khiến trẻ hay khóc vào buổi tối nhưng chúng ta có thể chia làm hai loại chủ yếu đó là do sinh lý không tốt gây ra và do cơ thể sinh bệnh gây ra.

10.1. Nguyên nhân về sinh lý

Đói bụng, tè dầm, muốn đi ị, thấy nóng hoặc lạnh, quá ồn ào... đó là những nguyên nhân thường gặp khiến trẻ hay khóc vào ban đêm. Hiện nay mọi người đều sinh rất ít, hầu như mỗi gia đình đều chỉ sinh một con, do vậy trẻ rất được cưng chiều trong gia đình, hàng ngày đều có người theo sau ôm ấp, chăm sóc. Buổi tối khi tất cả nhà đều đã đi ngủ nhưng bé vẫn không ngủ được do trí não vẫn bị kích thích quá mạnh, lúc đó bé sẽ cảm thấy cô đơn, sợ hãi và thường khóc. Khi đó cha mẹ cần phải dỗ dành bé tạo cho bé cảm giác an toàn để đi vào giấc ngủ.

10.2. Nguyên nhân do cơ thể bị sinh bệnh

Một nguyên nhân khác khiến trẻ hay khóc đó là trẻ bị bệnh. Có những bậc cha mẹ rất đĩnh đoảng và lười, ban đêm khi con khóc thì thường cho rằng

con đói, tè dầm... họ cho bú, thay tã cho con xong rồi lại tiếp tục đi ngủ tiếp. Như vậy, nếu trẻ bị bệnh gì đó nhưng không được kịp thời chữa, thì bệnh sẽ ngày càng nặng hơn và gây ra hậu quả khôn lường.

Qua phân tích trên có thể thấy khi trẻ khóc cho dù là bất cứ nguyên nhân gì, do vấn đề về sinh lý hay bệnh tật, thì bố mẹ cần phải thực sự chú ý quan tâm. Đối với những hiện tượng khóc do sinh lý không bình thường như: Đói, tè dầm... cha mẹ cần phải cho con bú, thay tã lót sạch sẽ cho con. Đối với trường hợp trẻ khóc do cha mẹ luôn nuông chiều nên nếu không ngủ được chúng cảm thấy cô đơn, sợ hãi... thì cha mẹ cần phải dỗ dành trẻ, đồng thời cha mẹ cũng cần phải thay đổi cách giáo dục của mình, không nên quá nuông chiều con, làm cho chúng hình thành thói quen ngủ không tốt. Đối với trường hợp trẻ khóc do bị bệnh thì cha mẹ cần phải đưa con đến bệnh viện để khám và chữa trị kịp thời cho trẻ.

11. HIỆN TƯỢNG TRẺ HAY TỈNH NGỦ VÀO BAN ĐÊM

Nhiều trẻ nhỏ khi đang ngủ, đột nhiên ngồi bật dậy, kêu khóc âm ỉ, hai mắt mở trừng hoặc nhắm nghiền, chân tay đập lung tung, thở gấp, tinh thần không tỉnh táo... đó chính là hiện tượng trẻ hay tỉnh ngủ vào ban đêm. Hiện tượng này thường gặp ở những trẻ chưa đến tuổi đi học, và đột nhiên xuất

hiện vào khoảng nửa tiếng sau khi ngủ. Sau khi tỉnh dậy trẻ thường không nhớ gì hoặc có thể nhớ một cách mơ hồ.

11.1. Nguyên nhân khiến trẻ hay tỉnh giấc vào ban đêm

Trẻ xuất hiện hiện tượng tỉnh giấc vào ban đêm bởi vì cơ chế ngủ và tỉnh trong bộ não còn hạn chế. Những hạn chế có thể là do di truyền hoặc do sự phát triển, cũng có thể do bị ảnh hưởng bởi những nhân tố kích thích trước đó. Nếu như trước khi đi ngủ trẻ gặp phải những sự việc đáng sợ hãi, khủng khiếp thì khi ngủ sẽ có thể bị tỉnh giấc đột ngột. Ngoài ra, sau khi ngủ, trẻ có thể gặp ác mộng, gây ra cảm giác sợ hãi, bị thương hoặc bị kích động nên đột ngột bị tỉnh giấc.

14.2. Cách phòng tránh hiện tượng tỉnh giấc vào ban đêm ở trẻ

14.2.1. Cách phòng tránh hiện tượng tỉnh giấc đột ngột khi ngủ

Khi trẻ trưởng thành thì hiện tượng tỉnh giấc đột ngột này cũng sẽ dần bị mất đi, vì thế khi trẻ bị mắc triệu chứng này, cha mẹ cũng không nên quá hoảng hốt, lo lắng mà nên tìm cách thích hợp nhất định để tránh hiện tượng này tiếp tục tái diễn nhiều lần. Hàng ngày cần phải chú ý giúp trẻ hình thành thói quen ngủ tốt, đi ngủ đúng giờ, cha mẹ cũng phải chú ý đảm bảo phòng ngủ có không khí trong

lành, dễ chịu khi trẻ ngủ, ánh sáng trong phòng không nên chói quá, tốt nhất là nên tắt đèn khi ngủ. Nếu như trẻ sợ tối thì có thể bật đèn ngủ có ánh sáng dịu để tạo ra môi trường ngủ thật tốt cho trẻ. Trước khi ngủ không nên cho trẻ ăn quá nhiều; chú ý uốn nắn cho trẻ có một tư thế ngủ đúng, không được để tay trước ngực tránh gây ảnh hưởng cho hô hấp. Như vậy khi ngủ, tâm lý của trẻ mới ổn định, cơ thể được thả lỏng và không hay bị xuất hiện hiện tượng tỉnh đột ngột nửa đêm.

11.2.2. Cần phải làm thế nào khi trẻ bị tỉnh ngủ vào nửa đêm

Khi trẻ bị tỉnh giấc đột ngột thì tim thường đập nhanh, thở gấp, toát mồ hôi, mặt tái đi... những hiện tượng này khiến cha mẹ rất sợ hãi liền gọi bé dậy, đét mông, lay chân tay trẻ. Thực ra không cần thiết phải như vậy. Nếu như trẻ bị tỉnh đột ngột thì tốt nhất cha mẹ không nên làm kinh động đến trẻ, một vài phút sau trẻ lại có thể tiếp tục ngủ ngon giấc.

12. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ Ở TUỔI GIÀ

Có rất nhiều nguyên nhân khiến người già khó ngủ, mất ngủ, chủ yếu có một số nguyên nhân thường gặp sau:

12.1. Mất ngủ do tuổi già

Một số người già khi đi ngủ thường phải trằn trọc trở mình đến nửa đêm mà vẫn không sao ngủ được, thậm chí cả đêm không chợp mắt được chút nào. Hiện tượng này chủ yếu là do dùng thuốc trong một thời gian dài, cơ thể của những người già rất yếu, thường xuyên bị ốm và phải uống thuốc trong một thời gian dài. Cứ như vậy có thể gây ra hiện tượng mất ngủ do dùng thuốc không phù hợp. Tất nhiên, mất ngủ do tuổi già còn có thể là do nguyên nhân thay đổi đột ngột chỗ ở, môi trường sống, môi trường ngủ. Khả năng thích ứng của người già rất kém, do vậy chưa thể thích ứng ngay được với hoàn cảnh mới từ đó bị mất ngủ, ngủ không ngon.

12.2. Mất ngủ, khó ngủ do ngáy gây ra

Những người già khi ngủ thường ngáy rất to đặc biệt là những người già bị bệnh về tim, cao huyết áp. Ngáy chính là một chứng bệnh. Ngáy cho thấy hệ hô hấp không tốt còn có thể ảnh hưởng đến hô hấp bình thường, không tốt cho giấc ngủ. Hơn nữa hô hấp không tốt còn dễ gây ra hiện tượng thiếu ôxi trong máu, thiếu máu ở não, làm cho huyết áp tăng cao và gây ra bệnh huyết áp.

12.3. Thói quen ngủ không tốt

Một số người già thường không chú ý quan

tâm chăm sóc giấc ngủ của mình như: Để phòng ngủ quá nóng hoặc quá lạnh, không thoáng khí. Có những người thì thích uống trà đặc, hút thuốc trước khi ngủ, làm việc rất khuya, quen xem sách báo rất lâu trước khi ngủ hoặc làm việc trí óc quá nhiều... Tất cả những điều này đều khiến cho người già không thể ngủ ngon vào buổi tối, làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

12.4. Mất ngủ do tâm lý không tốt

Có những người già thường suy nghĩ quá nhiều trước khi đi ngủ. Hơn nữa do tuổi đã già, con cháu không nghe lời, không hiểu được tâm lý cần được chăm sóc của người già. Như vậy khiến cho người già thường tủi thân do vậy thường lo lắng, buồn phiền vì những việc rất nhỏ nhặt. Những chứng bệnh này đều ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường của người già.

12.5. Cơ chế hoạt động, hưng phấn và không chế bị mất thăng bằng

Các cơ quan trong cơ thể người già rất dễ nảy sinh nhưng vẫn bất cập như: Lớp vỏ não, và cơ quan điều hành não ngày càng suy yếu... có thể làm cho cơ thể hưng phấn và không chế mất thăng bằng, gây ra hiện tượng khó ngủ vào buổi tối.

12.6. Quy luật giấc ngủ trong cơ thể bị xáo trộn

Chúng ta thường gặp rất nhiều trường hợp người già thường xuyên ngủ gật vào ban ngày

nhưng buổi tối thì lại thường không ngủ được. Nguyên nhân chủ yếu đó là: Quy luật ngủ của người già bị rối loạn, ban ngày thì buồn ngủ còn ban đêm thì không ngủ được. Hiện tượng này ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống bình thường của người già.

Những nguyên nhân khác: Còn nhiều nguyên nhân khiến người già bị khó ngủ, mất ngủ như mơ gặp ma, nói mê, mộng du...

13. GIÁC NGỦ BẤT THƯỜNG TRONG THỜI KỲ KINH NGUYỆT

Những phụ nữ trong thời gian bị kinh nguyệt hoặc có thể là trước, hoặc là sau thời gian này có thể xuất hiện những hiện tượng bất thường khi ngủ. Những biểu hiện của hiện tượng giấc ngủ bất thường trong thời kỳ hành kinh thường gặp đó là: Mất ngủ, thèm ngủ, đái dầm.

13.1. Mất ngủ trong thời kỳ kinh nguyệt

Đây là hiện tượng mất ngủ trong thời kỳ kinh nguyệt, hoặc trước hoặc sau khi bị kinh nguyệt; hoặc suốt đêm đều không ngủ được. Sau khi thời kỳ kinh nguyệt kết thúc thì hiện tượng này cũng không còn nữa. Hiện tượng này rất thường gặp. Theo Đông y thì nguyên nhân chủ yếu của hiện tượng này đó là trong thời gian kinh nguyệt, chức

năng của tạng phủ bị mất thăng bằng, khí và máu bị suy yếu, tinh thần suy yếu, âm dương mất cân bằng, tâm lý lo lắng, tâm trạng không ổn định... do vậy không thể ngủ ngon giấc. Đối với hiện tượng mất ngủ trong thời gian kinh nguyệt thì một mặt phải chú ý điều chỉnh cuộc sống thường ngày, một mặt phải chú ý xoa bỏ tâm trạng lo lắng, luôn luôn giữ cho tinh thần lạc quan, vui vẻ. Đồng thời trong khi bị kinh nguyệt thì không nên ăn đồ ăn cay, chua, phải chú ý nghỉ ngơi, không nên uống quá nhiều trà đặc, cà phê, trước khi ngủ tốt nhất nên rửa chân bằng nước nóng... Tất cả những điều này đều là phương thức chăm sóc giấc ngủ tốt nhất trong thời gian kinh nguyệt.

13.2. Hiện tượng thêm ngủ trong thời gian kinh nguyệt

Đây là một hiện tượng giấc ngủ bất thường gặp trong thời gian kinh nguyệt. Nhiều phụ nữ trong thời gian bị kinh nguyệt “bao gồm cả trước và sau khi kinh nguyệt” thường hôn mê bất tỉnh, luôn luôn mê muội, ngủ khá nhiều, từ sáng đến tối ngáp liên tục hơn nữa mỗi khi đến thời gian ngủ là có thể ngủ rất nhanh. Hiện tượng thêm ngủ này thường gặp ở những phụ nữ có thể chất yếu, chân tay bị phù hoặc thiếu máu... khi bị kinh nguyệt họ cảm thấy như toàn thân không có sức lực, rất mệt mỏi và có cảm giác rất thèm được nghỉ ngơi.

Theo Đông y thì nguyên nhân gây ra hiện tượng

thèm ngủ trong thời gian bị hành kinh đó là: phổi và dạ dày bị suy yếu, thiếu khí ôxi và máu, tinh thần mệt mỏi. Những phụ nữ bị mắc triệu chứng này cần phải chú ý luyện tập, rèn luyện cơ thể; chú ý ăn uống, nên ăn những thực vật có thể cải thiện thể chất; cần phải chú ý uống thuốc theo đúng lời khuyên của bác sĩ để có thể đạt được hiệu quả chữa trị như ý muốn.

13.4. Hiện tượng đái dất trong thời gian kinh nguyệt

Hiện tượng này rất ít gặp, người phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt khi ngủ mơ thường bị xuất hiện. Hiện tượng này sẽ mất đi sau khi thời kỳ hành kinh kết thúc, và sinh ra theo chu kỳ hành kinh của người phụ nữ. Theo Đông y thì nguyên nhân chủ yếu của hiện tượng này đó là: Chức năng của gan, phổi, thận sẽ bị mất thăng bằng. Những phụ nữ bị đái dất trong thời kỳ hành kinh nên đi khám và cần thuốc uống để chữa trị, hơn nữa còn phải chú ý rèn luyện thân thể mỗi ngày.

14. MỘT SỐ BỆNH CÓ THỂ GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Trong cuộc sống hàng ngày, nhiều khi mất ngủ là do triệu chứng bệnh tật tạo nên. Do đó khi sức khoẻ được hồi phục thì hiện tượng mất ngủ cũng dần được khắc phục. Những bệnh có thể gây ra mất ngủ chủ yếu bao gồm những bệnh sau:

14.1. Trung khu thần kinh bị tổn thương

Những người bị thương ở bộ não, bị đãng trí... đều bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ ở một mức độ khác nhau.

14.2. Những bệnh do tuần hoàn không tốt gây ra

Nếu như dòng máu không được đảm bảo lưu thông trong cơ thể thì nó có thể gây ra các loại bệnh khác nhau như: Cao huyết áp, bệnh tim, yếu tim... Những người bị mắc chứng bệnh này đồng thời cũng dễ bị mất ngủ, đặc biệt là đối với những người bị yếu tim.

14.3. Chức năng của hệ tiêu hoá bị tổn thương

Nếu như hệ tiêu hoá không thể phát huy chức năng thường ngày của mình thì rất có thể dẫn đến một số bệnh khó chịu, nôn thốc tháo... làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

14.4. Hệ bài tiết nước tiểu không thể phát huy chức năng bình thường

Nếu như hệ bài tiết nước tiểu không thể phát huy chức năng bình thường của mình thì có thể dẫn đến triệu chứng đi tiểu nhiều lần, đái dầm... làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường.

14.5. Chứng bệnh về hệ hô hấp ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường

Ho suyễn thường xuyên, kéo dài, khó thở, viêm phế quản, xoang... đều là những chứng bệnh có thể

làm cho con người bệnh xuất hiện hiện tượng mất ngủ. Hiện tượng mất ngủ này đều sinh ra do sự ảnh hưởng bởi các chứng bệnh này với hệ hô hấp.

14.6. Các loại bệnh khác

Thông thường khi bị bệnh thì mọi cơ quan trên cơ thể đều cảm thấy khó chịu và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ, gây ra những hiện tượng không tốt như: Khó ngủ, hay bị tỉnh khi ngủ, mất ngủ.

Tóm lại những loại bệnh khác nhau đều gây ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường. Vì vậy nếu các bệnh này được điều trị tốt thì có thể hoàn toàn xoá bỏ được triệu chứng khó ngủ, mất ngủ.

15. NHẬN BIẾT TINH THẦN CỦA BẠN BỊ SUY NHƯỢC

Suy nhược thần kinh là một loại bệnh thường gặp. Rất nhiều người phải lo lắng không yên vì chứng suy nhược thần kinh này. Nguyên nhân gây ra suy nhược thần kinh đó là: Áp lực công việc học tập đặc biệt rất lớn, một thời gian dài bị ảnh hưởng bởi những nhân tố kích thích không tốt, làm cho người bệnh xuất hiện cảm giác không muốn ăn, toàn thân không có sức lực, đau đầu chóng mặt, mất ngủ... Suy nhược thần kinh có biểu hiện chủ yếu đó là ngủ không ngon giấc.

15.1. Nguyên nhân gây ra suy nhược thần kinh

Hoạt động của vỏ não bao gồm hai quá trình đó là hưng phấn và khống chế. Hai quá trình này thay đổi cho nhau theo một quy luật nhất định, khiến con người cũng thay đổi trạng thái ngủ và tỉnh. Trong trường hợp bình thường, ban ngày bộ não ở trong trạng thái hưng phấn, đến ban đêm bộ não sẽ chuyển thành trạng thái khống chế và đi vào giấc ngủ. Tuy nhiên, nếu trong một thời gian dài, vỏ não bị chịu ảnh hưởng bởi những nhân tố kích thích không tốt. Làm cho chức năng toàn cơ thể đều mê mệt, thèm ngủ, không thể tiếp tục công việc và học tập bình thường. Thời gian lâu dần, quy luật sinh lý trong cơ thể sẽ bị rối loạn, từ đó làm suy nhược thần kinh.

15.2. Suy nhược thần kinh không phải là bệnh kéo dài khó chữa

Hiện nay rất nhiều người cho rằng suy nhược thần kinh là căn bệnh cứng đầu rất khó có thể chữa trị. Trên thực tế đúng như vậy, rất nhiều người đã uống không biết bao nhiêu thuốc mà vẫn không thể chữa khỏi chứng suy nhược thần kinh nên đành phải tiếp tục gánh nỗi đau khổ do chứng bệnh này gây ra. Thực ra triệu chứng suy nhược thần kinh không phải là loại bệnh kéo dài, khó chữa, nó hoàn toàn có thể chữa trị được. Suy nhược thần kinh không phải là những bệnh biến về khí chất sinh ra ở trong bộ não, mà chỉ là bị rối loạn về chức năng.

Do đó chỉ cần loại bỏ những nhân tố kích thích bên ngoài gây ra suy nhược thần kinh và tiến hành luyện tập, uống thuốc thích hợp thì dần có thể làm giảm sự rối loạn chức năng não.

15.3. Cách điều trị bệnh suy nhược thần kinh

Nếu như chỉ dựa vào việc uống thuốc để điều trị bệnh thần kinh thì sẽ không bao giờ đạt được hiệu quả tốt nhất. Chúng ta có thể cố gắng thực hiện một vài cách dưới đây:

15.3.1. Nên nhận thức chính xác và niềm tin vào sự điều trị bệnh suy nhược thần kinh

Muốn điều trị khỏi bất kỳ một loại bệnh nào thì cũng cần phải đòi hỏi sự cố gắng nỗ lực của bản thân người bệnh. Trước tiên người bệnh phải có nhận thức chính xác về bệnh suy nhược thần kinh, nhận thấy rằng suy nhược thần kinh hoàn toàn có thể chữa trị và có niềm tin vào điều đó để giảm sự lo lắng cho cơ thể. Chúng ta không nên quá lo lắng bởi vì đây chỉ là sự thay đổi tạm thời của cơ thể mà thôi.

15.3.2. Gia đình và bạn bè nên quan tâm, giúp đỡ người bệnh

Muốn chiến thắng được bệnh tật thì gia đình cần phải động viên người bệnh qua được bệnh tật. Như vậy người bệnh sẽ không bị cảm giác cô đơn và có niềm tin để chiến thắng bệnh tật.

15.3.3. Cần phải chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi

Thông thường những người bị bệnh suy nhược thần kinh thường căng thẳng, lo lắng, do vậy cần phải được nghỉ ngơi. Tuy nhiên như thế cũng không có nghĩa là cả ngày chỉ nằm trên giường mà không làm gì cả. Nếu như vậy cơ thể sẽ không được nghỉ ngơi tốt. Nên kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi thích hợp, vận động đọc sách rồi sau đó nghỉ ngơi cho tốt.

15.3.4. Nên thận trọng khi uống thuốc

Trong quá trình điều trị bệnh suy yếu thần kinh, sẽ có thể cần phải uống một số loại thuốc. Khi uống thuốc nhất định cần phải thận trọng, nên chọn loại thuốc phù hợp với cơ thể theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, không nên uống thuốc một cách bừa bãi.

Phần V

GIẤC NGỦ VÀ MỘT SỐ CHỨNG BỆNH - CÁCH PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ

1. NGHIỀM RĂNG KHI NGỦ CŨNG LÀ BIỂU HIỆN CỦA BỆNH THÁI

Có người khi ngủ thường hay nghiến răng. Trường hợp này đặc biệt hay gặp ở những ký túc xá sống tập thể. Bạn có thể thường xuyên nghe thấy những đoạn hội thoại như sau: “Tối qua cậu ngủ lại nghiến răng rồi, sợ chết khiếp đi được !”, “Ôi, thật ư? Sao tớ không biết ?”. Từ đó có thể thấy rằng nghiến răng khi ngủ là một hành động hoàn toàn mang tính vô ý thức mà bản thân người đó cũng không biết, chỉ có những người xung quanh mới nghe thấy. Nghiến răng cũng là trạng thái giấc ngủ bất thường rất hay gặp.

1.1. Nguy hại của việc nghiến răng

Nghiến răng làm rối loạn khớp miệng dưới khuôn mặt: Nửa đêm nghiến răng sẽ làm cho các cơ trên khuôn mặt bị đau và rất khó mở miệng, đau đầu, hay quên...

1.1.1. Làm hại cho cơ cấu lợi

Khi ngủ nghiền răng sẽ gây hại cho cơ cấu lợi, thậm chí còn gây ảnh hưởng nghiêm trọng như viêm lợi.

1.1.2. Làm bong răng sừng và đau nhức

Ban đêm hay nghiền răng sẽ làm cho bong răng ngày càng sừng lên và có cảm giác đau buốt, ảnh hưởng đến mỹ quan trên khuôn mặt.

1.2. Nguyên nhân của hiện tượng nghiền răng

1.2.1. Do bị nhiễm giun đũa

Nếu trong bụng có quá nhiều giun đũa sẽ sinh ra nhiều độc tố mang tính kích thích trong khoang ruột, và làm cho bạn bị nghiền răng khi ngủ.

Trẻ nhỏ ban ngày khi vui chơi một cách tự do hoặc bị dọa nạt, trách mắng hoặc khi đói, khát... sẽ làm cho não bị kích thích mạnh. Sau khi ngủ có thể gây ra hiện tượng nghiền răng.

1.2.2. Cơ thể mắc bệnh

Khi các bộ phận trên cơ thể bị nhiễm bệnh như: Bệnh ở khoang miệng, hàm thái dương hoặc bệnh về tiêu hoá... cũng dễ khiến cho bạn bị nghiền răng khi ngủ.

1.2.3. Áp lực quá lớn

Rất nhiều người do phải chịu áp lực công việc, học tập và cuộc sống quá lớn, thần kinh luôn bị

căng thẳng trong một thời gian dài... khi ngủ họ cũng thường bị nghiến răng.

1.3. Cách chữa trị hiện tượng nghiến răng

Nghiến răng cũng là một loại bệnh nên cũng cần phải chú ý chữa trị thông thường chúng ta thường đến gặp bác sĩ chuyên môn răng miệng để khám và chữa trị. Đối với hiện tượng nghiến răng do ảnh hưởng của các bệnh khác hoặc do bị nhiễm giun đũa gây ra thì cần phải chú ý chữa trị những triệu chứng này. Như vậy có thể tiêu trừ được bệnh tật và chữa trị được hiện tượng nghiến răng. Đối với hiện tượng nghiến răng do tinh thần quá căng thẳng gây ra thì nên giải toả tâm lý cho mình, làm giảm căng thẳng và áp lực cho tinh thần.

2. NGÁY LÀ MỘT TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH KHÓ THỞ KHI NGỦ

Ngáy là một hiện tượng rất thường gặp. Chắc chắn quanh bạn sẽ có một người luôn phát ra tiếng ngáy khi ngủ. Vì ngáy là một hiện tượng phổ biến nên nhiều người không nghĩ rằng ngáy chính là một loại bệnh. Cách nghĩ này hoàn toàn sai lầm. Thực ra ngáy chính là một triệu chứng của hiện tượng khó thở khi ngủ. Tất nhiên ngáy rất nhỏ, yếu là một hiện tượng sinh lý bình thường, tuy nhiên nếu như ngáy quá to “tiếng ngáy như sấm” thì đó lại hoàn toàn không phải là hiện tượng bình thường.

1.1. Nguyên lý của hiện tượng ngáy

Hiện tượng ngáy xuất hiện phụ thuộc vào đặc điểm giải phẫu của từng người. Khi ngủ toàn cơ thể ở trong trạng thái thả lỏng, khi hít thở, đường hô hấp sẽ tạo ra áp suất, những rào cản trong đường hô hấp mềm chuyển động, luồng khí đi vào sẽ gây ra rung động mạnh và phát ra thành tiếng ngáy. Đường dẫn khí của người bị ngáy hơi hẹp, ban ngày có thể làm lưu thông đường khí thông qua hô hấp của yết hầu. Nhưng tối khi ngủ say, sự hưng phấn của hệ thần kinh giảm, cơ thịt được thả lỏng, đường hô hấp bị sụt xuống, khi không khí đi qua bộ phận rất hẹp này sẽ gây ra tắc nghẽn, chấn động mạnh rồi hình thành nên tiếng ngáy.

2.2. Nguyên nhân gây ra tiếng ngáy

Hiện tượng ngáy do rất nhiều nguyên nhân gây ra: Có thể do bệnh ở mũi, ở yết hầu gây ra như: Viêm mũi, ngạt mũi, yết hầu sưng to... Cũng có thể là do béo phì hay bệnh phù gây ra; uống rượu quá nhiều khi ngủ sẽ thường xuyên bị ngáy. Tất nhiên hiện tượng ngáy còn do những nguyên nhân khác gây ra như khi ngủ quen nằm sấp, gối quá cao...

2.3. Tác hại của hiện tượng ngáy

Hay ngáy khi ngủ sẽ có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ của cơ thể. Ngáy sinh ra cùng với quá trình hít

thở. Hay nói cách khác, những người bị bệnh ngưng nếu như khi ngủ ngừng ngáy cũng có nghĩa là họ ngừng hô hấp. Nếu như hiện tượng ngáy trong một thời gian dài, thì não sẽ không được cung cấp đầy đủ ôxi, làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Khi ngáy có thể đồng thời xuất hiện giấc mơ, giấc ngủ bất an, đầu bị đau, không thể tập trung tinh thần, phản ứng quá chậm chạp, trí nhớ kém, toàn thân mệt mỏi... do đó ngáy cũng ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể.

2.4. Chữa trị hiện tượng ngáy

2.4.1. Hình thành một nếp sống tốt

Thức đêm quá nhiều, sống không có quy luật rõ ràng, uống nhiều thuốc an thần, hút thuốc, uống rượu quá nhiều... đều là những nguyên nhân gây ra hiện tượng ngáy. Vì thế chúng ta cần phải chú ý sửa những thói quen sống không tốt, hình thành nếp sống lành mạnh, khoa học để có thể khắc phục được triệu chứng ngáy khi ngủ.

2.4.2. Thực hiện các bài tập giảm béo

Cơ thể béo phì, lượng mỡ quá nhiều làm cho hô hấp rất khó khăn. Do đó đây chính là một trong những nguyên nhân xuất hiện hiện tượng ngáy khi ngủ. Vì vậy những người béo phì nên chăm chỉ luyện tập để giảm béo.

2.4.3. Dùng thuốc để chữa bệnh

Ngạt mũi có thể gây ra tiếng ngáy khi ngủ. Vì vậy cần phải tìm ra nguyên nhân gây ra ngạt mũi rồi dựa vào nguyên nhân đó để tìm cách điều trị thích hợp, có hiệu quả.

Tóm lại, chúng ta cần phải thực sự quan tâm đến hiện tượng ngáy khi ngủ và nhận thức được rằng ngáy cũng chính là một loại bệnh. Sau đó cần tìm ra nguyên nhân xuất hiện hiện tượng ngáy khi ngủ thì chúng ta cần phải chú ý nuôi dưỡng cho mình một thói quen sống khoa học, lành mạnh.

3. TRIỆU CHỨNG TẠM NGỪNG HÔ HẤP KHI NGỦ

Đây là triệu chứng tạm ngừng hít thở khi ngủ làm cho trí não không được đảm bảo cung cấp đầy đủ ôxi, khiến cơ thể khó chịu. Ví dụ khi ngủ mà ngáy thì sau khi ngủ dậy, cơ thể vẫn rất mệt mỏi và vẫn có cảm giác buồn ngủ. Nếu như triệu chứng này ngày càng trở nên nghiêm trọng thì sẽ gây ra mất tập trung trí não, tính cách trở nên lỗ mãng, ngang ngược... Triệu chứng tạm ngừng hô hấp là một loại bệnh chứng khá nghiêm trọng. Những người béo phì, ngáy khi ngủ, nghiện rượu, hay uống thuốc an thần... là những đối tượng dễ bị mắc chứng ngừng hô hấp tạm thời khi ngủ. Triệu chứng này có thể

chia làm hai loại: Triệu chứng mang tính sinh lý và triệu chứng mang tính bệnh lý. Nếu mỗi đêm bị tạm ngừng hô hấp không đến 30 lần, mỗi giờ không đến 5 lần và thời gian tạm ngừng hô hấp không quá 10 giây... thì đó là triệu chứng tạm ngừng hô hấp sinh lý. Nếu như tất cả đều vượt quá phạm vi kể trên thì triệu chứng đó chính là triệu chứng tạm ngừng hô hấp bệnh lý.

3.1. Triệu chứng tạm ngừng hô hấp bệnh lý

3.1.1. Trung khu hô hấp bị tổn hại

Nếu như hệ thống trung khu hô hấp bị thương ở một mức độ nào đó thì cơ thể xuất hiện triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ. Ví dụ trong khi ngủ, trung khu hô hấp ở lớp vỏ não càng ít miễn cảm hơn với hợp chất CO_2 . Như vậy sẽ làm cho nồng độ CO_2 trong máu cung cấp cho não quá cao, làm cho CO_2 bị tê liệt. Từ đó có thể kìm hãm phát huy chức năng của trung khu hô hấp, làm cho hệ hô hấp bị tạm ngừng hoạt động.

3.1.2. Đường hô hấp trên bị tắc

Nếu như xung quanh đường hô hấp tích tụ nhiều mỡ, cổ họng quá nhỏ nên bị sụt xuống thì khi ngủ lưỡi sẽ di chuyển vào phía trong và làm tắc đường hô hấp. Như vậy sẽ dễ bị xảy ra hiện tượng tạm ngừng hô hấp.

3.1.3. Triệu chứng hôn hợp

Một số người đường hô hấp vừa bị tắc và trung khu hô hấp vừa bị thương. Do vậy xảy ra hiện tượng tạm ngừng hô hấp khi ngủ.

3.1.4. Triệu chứng lượng khí đi vào quá ít

Khi đường hô hấp trên chưa hoàn toàn bị tắc thì khi lưu thông không khí càng nhiều, đường hô hấp càng nhỏ lại. Như vậy khi cơ thể cảm thấy khó thở thì càng cố gắng thở mạnh hơn, lượng khí được đưa vào càng ít, sẽ gây ra khó thở hơn và xuất hiện hiện tượng tạm ngừng hô hấp khi ngủ.

3.2. Tác hại của triệu chứng tạm ngừng hô hấp bệnh lý

Hiện tượng tạm ngừng hô hấp sẽ dễ làm cho lượng ôxi không được cung cấp đầy đủ cho máu, làm cho người bệnh liên tục bị tỉnh giấc. Ngoài ra lúc ngủ còn có thể phát ra tiếng ngáy, chân tay cử động liên hồi, đồng thời còn có thể gây ra một số bệnh như hệ hô hấp suy kiệt, đau tim, liệt cơ, đi tiểu nhiều. Khi triệu chứng trở nên nghiêm trọng thì còn rất nguy hại đến sinh mệnh con người. Đặc biệt những người già thường xuyên dùng thuốc ngủ trong một thời gian dài sẽ càng dễ bị mắc triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ hơn. Thuốc ngủ có thể gây ra tạm ngừng hô hấp, hơn nữa cơ thể của người già ngày càng suy yếu, các cơ quan trên cơ thể càng dễ bị tổn thương nên khi nào không được cung

cấp đầy đủ máu sẽ dễ bị mắc một số bệnh khác nhau. Do đó nếu như người già có xuất hiện triệu chứng tạm ngừng hô hấp thì phải thật chú ý cảnh giác và nên đi khám để có cách điều trị thích hợp.

3.3. Cách điều trị và phòng tránh triệu chứng tạm ngừng hô hấp

3.3.1 Cách phòng tránh

Nên sử dụng thuốc ngủ có liều lượng, cố gắng không dùng thuốc ngủ; phải chú ý rèn luyện cơ thể. Điều chỉnh tư thế ngủ cho đúng, tránh làm cho đường hô hấp bị tắc do tư thế cơ thể không đúng. Những người béo phì nên cố gắng tìm cách giảm béo. Không nên ôm đầu khi ngủ để đảm bảo có thể hô hấp tốt.

3.3.2. Cách điều trị triệu chứng tạm ngừng hô hấp

Khi bị triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ nên kịp thời đến bệnh viện chữa trị, tiếp thu ý kiến của bác sĩ, uống thuốc hoặc làm phẫu thuật theo lời khuyên của bác sĩ. Chỉ có như vậy thì mới có thể giải quyết được những vấn đề dẫn đến triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ.

4. BỆNH KHỦNG HOẢNG VÀ SỰ MẤT ĐIỀU HOÀ TRONG GIÁC NGỦ

Bệnh khủng hoảng là một loại bệnh về thần kinh. Những người bị bệnh này cơ thể của họ không hề bị bệnh nhưng họ vẫn luôn nghi ngờ rằng

cơ thể bị bệnh và cảm thấy lo lắng, không ăn được cơm, không ngủ được. Hiện tượng tâm lý này ảnh hưởng đến công việc và học tập bình thường, hơn nữa còn ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường, kết quả là bị khó ngủ, mất ngủ. Hiện tượng này thường xuất hiện ở những người trung tuổi và người già.

4.1. Những người trung tuổi, người già không thể nhận thức được chính xác sự suy thoái của cơ thể

Khi đã trung tuổi, cơ thể yếu hơn so với còn trẻ, cơ thể trở nên béo hơn, thể lực yếu dần, tinh lực không đầy đủ. Đây là những hiện tượng thường gặp. Những người trong độ tuổi này thì các cơ quan trong cơ thể dần yếu đi, quy luật sinh lý bị rối loạn. Hơn nữa gánh nặng của những người trung tuổi rất lớn “phải chăm sóc cả con cái lẫn bố mẹ”, áp lực công việc rất lớn, quan hệ giao tiếp xã hội phức tạp... làm cho họ cảm thấy mệt mỏi. Lúc này, một số người có thể rất sợ hãi, lo lắng, dễ bị bệnh khủng hoảng, và làm rối loạn tinh thần, gây ra mất ngủ. Đến khi già, bệnh khủng hoảng này càng trở nên nghiêm trọng hơn, cơ thể của người già dần dần trở nên suy yếu. Đây là hiện tượng tự nhiên bình thường nhưng một số người già lại không cho rằng như vậy, mà cho rằng đây là một bệnh rất nghiêm trọng. Vì vậy cả ngày lo lắng không yên, sẽ dẫn đến hiện tượng mất thăng bằng trong bài tiết, hệ thần kinh rối loạn, gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

4.2. Quá chú ý, lo nghĩ thái quá

Rất nhiều người trung tuổi, người già thường quá lo lắng, suy nghĩ quá nhiều về tình trạng cơ thể của mình. Quan tâm, chú ý đến cơ thể của mình là đúng nhưng nếu chú ý một cách thái quá thì lại hoàn toàn không tốt. Những người già luôn nghĩ rằng mình bị mắc bệnh này, bệnh kia. Như vậy sẽ khiến cho họ luôn căng thẳng, sợ hãi. Trạng thái tâm lý này có thể ảnh hưởng đến trạng thái giấc ngủ.

4.3. Bị ảnh hưởng quá nhiều bởi nhân tố kích thích bên ngoài

Những người trung tuổi, người già tuổi tác lớn, cơ thể suy yếu, hơn nữa quan hệ giao tiếp của họ phức tạp. bạn bè của họ bị ốm nhiều và qua đời nhiều. Như vậy họ sẽ rất hay liên tưởng đến bản thân mình, tưởng tượng ra cảnh mình bị ốm, bị qua đời... Đặc biệt đối với những người già, họ luôn có tâm lý sợ chết. Nếu như tâm lý này không được giải tỏa kịp thời thì giấc ngủ của họ chắc chắn bị ảnh hưởng.

Muốn xoá bỏ được tâm lý sợ hãi, giải tỏa hoàn toàn bệnh khủng hoảng, tạo ra cho mình một giấc ngủ tốt thì có thể cố gắng dựa vào một số phương pháp sau:

- Đi khám sức khoẻ định kỳ: Những người trung tuổi, người già nên đi khám sức khoẻ định kỳ. Khi cảm thấy mệt mỏi nên đến bệnh viện để khám xét rõ ràng chứ không nên suy đoán lung tung. Bởi vì những hoang tưởng và liên hệ không có căn cứ khoa học này sẽ không có tác dụng gì tốt cho sức khoẻ cả.

- Sau khi bị ốm nên kịp thời chữa trị, duy trì trạng thái tinh thần vui vẻ: Khi bị bệnh không nên lo nghĩ quá nhiều mà nên uống thuốc chữa trị theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, không nên dùng thuốc một cách bừa bãi.

- Những người già nên chú ý làm phong phú đời sống cho mình, cố gắng không để mình quá nhàn rỗi, nuôi dưỡng nhiều sở thích khác nhau cho mình, không nên để cho có thời gian nghĩ ngợi lung tung.

- Cần phải tạo nên một môi trường cuộc sống thật tốt và một gia đình hòa thuận. Hãy luôn luôn cố gắng tạo ra bầu không khí vui vẻ, đầm ấm trong gia đình để làm cho bản thân cũng được hạnh phúc, tạo cơ sở tâm lý tốt để có một giấc ngủ thật ngon.

5. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA THỜI KỲ LÃO HOÁ ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ

5.1. Thời kỳ lão hoá là gì?

Nam giới trong khoảng 55 - 60 tuổi là bước vào thời kỳ lão hoá còn nữ giới thì trong khoảng 45 - 55 tuổi. Thời kỳ lão hoá là giai đoạn chuyển từ trung tuổi sang tuổi già. Những người trong giai đoạn này có sự biến đổi rất lớn về mặt sinh lý và tâm lý. Họ thường buồn phiền, suy nghĩ mông lung thậm chí cả đêm ngủ không ngon.

5.2. Biểu hiện của thời kỳ lão hoá

5.2.1. Biểu hiện thời kỳ lão hoá ở nữ giới

Biểu hiện chủ yếu của nữ giới trong thời kỳ lão hoá đó là: Kinh nguyệt không đều, kinh nguyệt ít hơn hoặc sạch hẳn không xuất hiện nữa, ít ham muốn tình dục, sự bài tiết trong cơ thể bị mất thăng bằng và chức năng của hệ thần kinh bị rối loạn... Hơn nữa áp lực gia đình, xã hội lại lớn hơn mà khả năng gánh vác của họ thì yếu nên rất dễ gây ra phản ứng tâm lý không tốt như: Phiền muộn, lo lắng, cáu gắt... Tâm lý này sẽ khiến họ thường xuyên bị mất ngủ. Nếu kéo dài thì dễ bị mắc các chứng bệnh về tâm lý như phiền muộn, lo lắng...

5.2.2. Những biểu hiện thời kỳ lão hóa ở nam giới

Những biểu hiện của nam giới trong thời kỳ lão hoá không được rõ rệt như ở nữ giới. Vì thế mọi người thường xem nhẹ thời kỳ lão hoá ở nam giới. Nhưng thực tế nam giới cũng có giai đoạn bị lão hoá. Biểu hiện chủ yếu của nam giới trong thời kỳ lão hoá đó là: tinh lực không đầy đủ, phản ứng của não chậm chạp, khả năng tư duy giảm, hay quên, hay do dự thiếu quyết đoán, ít hứng thú với các sự việc bên ngoài, cô lập, các động tác của cơ thể chậm chạp, có xu hướng bị già yếu rõ rệt; sự bài tiết trong cơ thể bị mất thăng bằng, ham muốn tình dục giảm... Những biến đổi này ở hầu hết các nam giới

đều chậm, thường có thể thông qua việc điều tiết cơ thể để thích ứng với những biến đổi này. Tuy nhiên ở một số ít người thì những biến đổi này xảy ra rất đột ngột đến nỗi cơ thể không thể thích ứng nổi. Chính vì vậy mà trong thời kỳ này họ trở nên lo lắng, căng thẳng, phiền muộn, hay mất ngủ... nghiêm trọng hơn còn ảnh hưởng đến công việc và cuộc sống hàng ngày của họ.

5.3. Khắc phục tình trạng khó ngủ, mất ngủ do ảnh hưởng của thời kỳ lão hoá

Những người thường hay mất ngủ trong giai đoạn lão hoá cần phải hạn chế những triệu chứng không tốt do mất ngủ gây ra bằng các cách sau:

5.3.1. Cần phải có cái nhìn đúng đắn về những biến đổi sinh lý do thời kỳ lão hoá gây ra

Chúng ta cần phải bình tĩnh trước những biến đổi sinh lý của thời kỳ lão hoá. Những biến đổi này chỉ là một quy luật tự nhiên mà bất cứ ai cũng phải trải qua. Vì vậy chúng ta cần phải tiếp nhận những biến đổi này và điều chỉnh tâm trạng thật tốt để thích ứng nó.

5.3.2. Cần phải duy trì thái độ tinh thần lạc quan

Chúng ta cần phải tạo ra một thái độ tinh thần lạc quan để xoá bỏ những căng thẳng do thời kỳ lão hoá gây ra, làm cho tâm hồn thoải mái, hạn chế hoặc tránh mắc phải triệu chứng mất ngủ.

5.3.3. Gia đình và bạn bè cần phải quan tâm, giúp đỡ

Gia đình và bạn bè nên đặt mình vào trường hợp của những người trong thời kỳ lão hoá để hiểu họ, chú ý quan tâm, động viên họ, tâm sự với họ để họ có thể trút bỏ gánh nặng trong lòng. Đồng thời nên có thái độ bao dung đối với những sự sai lầm của họ.

5.3.4. Cần phải có sự giúp đỡ của y liệu

Những người trong thời kỳ lão hoá cần phải có sự điều trị với các triệu chứng không tốt bằng Đông y hoặc đảm bảo có một giấc ngủ thật tốt.

6. NHỮNG BIỂU HIỆN TRONG THỜI GIAN NGHỈ HƯU VÀ SỰ MẤT CÂN BẰNG TRONG GIẤC NGỦ

6.1. Những biểu hiện trong thời gian nghỉ hưu

Khi đã về hưu, những người già thường không thích ứng với sự nhàn rỗi khi phải rời bỏ công việc, sự biến đổi trong quan hệ giao tiếp và sinh lý. Họ thường không thể quen với sự thay đổi đột ngột của môi trường và nhịp sống xung quanh. Do vậy họ rất dễ nổi cáu, hay trầm tư, buồn phiền, mất ngủ, và đồng thời còn có những hành động rất khó hiểu. Ví dụ như có những người cả đời đều làm việc hăng say mà không hề nghỉ ngơi, sau khi về hưu họ vẫn

muốn làm việc theo thói quen nhưng lại không có gì làm cả. Các cán bộ khi về hưu thường có những biểu hiện rất rõ rệt: Họ quen với sự bận rộn và những ưu tiên mà vị trí công việc đem lại. Thế nên khi về hưu, họ rất dễ bị mắc phải những triệu chứng nghỉ hưu. Những biến đổi về tâm lý trong thời gian nghỉ hưu sẽ rất dễ ảnh hưởng đến giấc ngủ, gây ra hiện tượng mất ngủ.

6.2. Nguyên nhân của những biểu hiện tiêu cực trong thời gian nghỉ hưu

Rất nhiều người già sau khi về hưu thường trầm mặc, tâm trạng không ổn định, ăn không ngon, ngủ không yên, tinh thần chán nản. Họ đã làm việc cả đời, quen với trạng thái làm việc căng thẳng. Khi nhàn rỗi không những cơ thể không thích ứng mà ngay cả tâm lý cũng vậy. Họ cảm thấy vô cùng hụt hẫng, nuối tiếc như thể mất đi một điều gì đó. Nguyên nhân chủ yếu của những biểu hiện này đó là: Phạm vi hoạt động của họ sau khi về hưu bị thu hẹp, những quan hệ xã hội cũng thay đổi tương ứng, tâm lý bị mất thăng bằng, hơn nữa có quá nhiều thời gian rảnh rỗi nên hay nghĩ lung tung. Hơn nữa những người già lại rất thích hồi tưởng lại những kỷ niệm đẹp trong quá khứ, lặng lẽ đắm mình trong quá khứ huy hoàng mà không muốn thoát ra khỏi nó. Khi trở về với thực tại, họ cảm thấy hụt hẫng như bị rơi từ trên cao xuống đất. Do đó họ cho rằng

hiện tại họ là người vô tích sự, từ đó hình thành tâm lý bi quan, buồn phiền. Ngoài ra họ rất ít được tiếp xúc, gặp gỡ với bạn bè, đồng nghiệp, quan hệ giao tiếp xã hội bị thu hẹp. Điều này cũng gây ảnh hưởng đối với tâm lý của họ, làm cho họ buồn phiền, nghĩ lung tung. Do đó tâm trạng của họ rất trầm mặc, cơ thể mệt mỏi nên dễ bị mất ngủ. Buổi tối không ngủ được họ lại nghĩ ngợi nhiều hơn nên tâm lý tiêu cực càng trở nên trầm trọng và càng bị mất ngủ hơn.

6.3. Cách khắc phục những biểu hiện không tốt trong thời gian nghỉ hưu

Chúng ta có thể thông qua những phương diện dưới đây để sửa đổi những triệu chứng không tốt này.

6.3.1. Điều chỉnh lại cách sống và tự tạo ra cho mình những sở thích

Sau khi nghỉ hưu, tất nhiên ta không thể tiếp tục duy trì phương thức sống trước đây mà cần phải có sự thay đổi sao cho có một cách sống phù hợp với hoàn cảnh sống hiện tại. Hơn nữa cũng nên dành thời gian và sự công phu để tạo ra cho mình những sở thích mà trước đây mình không có thời gian chú ý đến nó. Quá trình tìm tòi sở thích mới sẽ làm cho cuộc sống về hưu trở nên phong phú và bận rộn hơn. Họ sẽ không có thời gian rảnh để nghĩ ngợi lung tung, giúp tinh thần vui vẻ, hạn chế được triệu chứng mất ngủ.

6.3.2. Cần phải vận động thích hợp

Nên thường xuyên thực hiện những bài vận động thích hợp như: Tập thái cực quyền, đi bộ, chăm sóc vườn hoa cây cảnh, chú ý rèn luyện cơ thể. Vận động có thể làm giảm sự mệt mỏi cho cơ thể đồng thời tạo ra trạng thái tâm lý vui vẻ, hòa hợp... Những điều này rất tốt cho việc cải thiện giấc ngủ.

6.3.3. Phải chú ý điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình

Sau khi nghỉ hưu, quan hệ giao tiếp và môi trường sống xung quanh đều có sự thay đổi rất lớn. Những thay đổi này có thể gây ra ảnh hưởng đến tâm lý trạng thái người già. Lúc này cần phải cố gắng điều chỉnh trạng thái tâm lý thật tốt, có thể thông qua nhiều cách khác nhau để giải toả tâm lý cho mình, duy trì một tâm trạng vui vẻ hòa hợp. Tâm trạng này chính là một điều kiện cần thiết để đảm bảo có một giấc ngủ tốt.

6.3.4. Tạo ra môi trường ngủ tốt

Những người già thường ngủ không được sâu. Vì vậy khi ngủ cần phải đảm bảo một không gian yên tĩnh, nhiệt độ vừa phải, không khí trong lành, giường đệm phải dễ chịu... như vậy mới giúp họ có một môi trường ngủ thật tốt.

7. BỆNH ĐAU ĐẦU GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Bệnh đau đầu có thể gây ra ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ, làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng giấc ngủ.

Khi đau đầu thường xuất hiện những triệu chứng sau: Hoa mắt, trước mắt chỉ toàn màu đen, sau đó bắt đầu nhức đầu, hai bên trán giật mạnh liên tục và đau khủng khiếp.

7.1. Ảnh hưởng không tốt của hiện tượng đau đầu

Những người bị bệnh đau đầu ngoài bị đau đầu ra còn thường xuyên bị mắc những triệu chứng khác do đau đầu gây ra như: Chảy nước mắt, buồn nôn, nôn mửa, chảy nước mũi, chảy mồ hôi ở đầu, tim đập không bình thường... Triệu chứng tim đập không bình thường sẽ rất dễ dẫn đến bị bệnh tim, nghiêm trọng hơn còn ảnh hưởng đến sức khoẻ của cơ thể. Khi bị đau đầu người bệnh có thể bị tỉnh giấc khi đang ngủ do đau quá kịch liệt. Người bệnh ngủ không sâu, khi ngủ thường hay bị tỉnh giấc, thời gian tỉnh giấc càng ngày càng kéo dài, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng giấc ngủ hàng ngày, và càng làm cho bệnh đau đầu trở nên nghiêm trọng.

7.2. Cách điều trị bệnh đau đầu

Để khắc phục bệnh đau đầu hầu như phải uống

thuốc giảm đau đặc biệt là đau đầu cấp tính thì loại thuốc này cho hiệu quả rất tốt. Trước khi bệnh phát tác có thể tiêm thuốc để tránh bệnh bị phát tác. Ngoài uống thuốc và tiêm thì bảo đảm trạng thái tinh thần vui vẻ, ôn hoà cũng là phương pháp tốt để tránh đau đầu và bảo đảm chất lượng giấc ngủ.

8. BỆNH CƠ TIM VÀ TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

8.1. Định nghĩa và phân loại bệnh cơ tim

Bệnh cơ tim là tên gọi tắt của bệnh tim động mạch cuống tim bị xơ cứng, thông thường bao gồm hai loại sau: Đau tim và tê liệt cơ tim. Bệnh cơ tim thường gây ra khó ngủ, mất ngủ. Ngược lại, nếu thường xuyên bị khó ngủ, mất ngủ trầm trọng thì cũng dễ bị dẫn đến bệnh cơ tim, do vậy hình thành nên sự tuần hoàn ác tính, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cơ thể và cuộc sống hàng ngày.

8.1.1. Bệnh đau tim

Bệnh đau tim chủ yếu là do cơ tim tạm thời bị thiếu máu và ôxi gây ra. Những người bị bệnh này thường đột nhiên cảm thấy đau trước ngực dữ dội, thậm chí còn đau đến cả khu vực trước tim và cánh tay bên phải. Thông thường đau tim không kéo dài lâu, thường chỉ trong mấy phút.

Nếu như lao động quá vất vả hoặc bị kích động quá mạnh sẽ dễ gây ra đau tim. Ban đêm là thời gian có thể xảy ra đau tim dữ dội nhất. Bệnh đau tim thường xuất hiện khi cơ thể thì đang ngủ say, thỉnh thoảng xuất hiện vào lúc ngủ trưa. Nếu như bệnh phát tác vào lúc nửa đêm thì người bệnh sẽ không ngủ được hoặc đang ngủ thì bị tỉnh giấc do quá đau, làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

8.1.2. Tê liệt cơ tim

Nguyên nhân gây ra bệnh tê liệt cơ tim đó là: Động mạch ở tim bị tắc gây trở ngại cho sự tuần hoàn máu và làm cho cơ tim bị thiếu máu trong một thời gian dài, sau đó bị tê liệt. Biểu hiện của bệnh đó là xương ngực sau liên tục bị đau trong một thời gian dài, đồng thời người bệnh sốt, tế bào bạch cầu tăng, hồng cầu giảm... Nghiêm trọng hơn còn làm cho tim hoạt động bất thường, bị choáng, sốc, tim yếu... Tất nhiên tê liệt cơ tim ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ của người bệnh.

8.2. Cách chữa trị bệnh cơ tim

Muốn xóa bỏ triệu chứng khó ngủ, mất ngủ do bệnh cơ tim gây ra thì cần phải xóa bỏ sự đau đớn do bệnh tim gây ra. Điều này cần phải dựa vào một tình hình cụ thể. Khi bệnh đau tim phát tác có thể dùng thuốc để giảm đau. Nếu bệnh tê liệt cơ tim bị phát tác, tuyệt đối không nên dùng thuốc mà cần phải thông báo cho bác sĩ để tiến hành chữa trị.

Những người bệnh có bệnh tình ổn định thì phải thường xuyên chú ý luyện tập dưỡng khí, điều chỉnh việc ăn uống, duy trì thái độ sống lạc quan, tránh cho bệnh càng trở nên nặng hơn. Chỉ có như vậy thì người bệnh mới có thể chiến thắng được bệnh tật, giúp cơ thể có một giấc ngủ khỏe mạnh.

9. BỆNH CAO HUYẾT ÁP GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Cao huyết áp là hiện tượng huyết áp trong cơ thể quá cao, cao hơn huyết áp bình thường một cách rõ rệt. Những người có huyết áp vượt quá 17.4/11.3Kpa (135/85mmHg) được coi là bị bệnh cao huyết áp. Bệnh cao huyết áp có thể chia thành hai loại: Cao huyết áp nguyên phát và cao huyết áp thứ phát. Cao huyết áp nguyên phát là bệnh gây ra do huyết áp cơ thể tăng cao bởi các bệnh khác gây ra. Bệnh cao huyết áp nguyên phát khá phổ biến, khoảng 90% số người bị bệnh cao huyết áp là cao huyết áp nguyên phát.

Cao huyết áp là một trong những bệnh về tâm huyết thường gặp nhất ở người trung tuổi và người già. Những người bị mắc bệnh này thường xuyên bị khó ngủ, mất ngủ, biểu hiện chủ yếu là: (1) Mất ngủ; (2) Ngủ không sâu, dễ bị tỉnh giấc; (3) Buổi sáng thức dậy sớm, ban ngày hay buồn ngủ. Nếu buổi tối ngủ không ngon thì huyết áp của người bệnh càng tăng cao hơn. Ngược lại, nếu ngủ ngon

giác thì huyết áp lại có thể giảm xuống thấp. Tình trạng khó ngủ, mất ngủ và bệnh cao huyết áp có ảnh hưởng lẫn nhau. Nếu như không giải quyết sắp xếp hợp lý thì rất dễ làm cho hệ tuần hoàn không tốt.

Những triệu chứng của người bệnh không rõ rệt trong thời kỳ đầu nên mọi người không thực sự chú ý và quan tâm đúng mức. Khi các triệu chứng của bệnh trở nên rõ rệt thì việc chữa trị sẽ gặp khó khăn. Những triệu chứng thường gặp đó là: Nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, khả năng tập trung bị phân tán, đầu gối bị chùng, tai ù đi, chân tay tê mỏi, hay cáu gắt... Ngoài ra, những thay đổi không tốt về mặt tâm sinh lý của người bệnh do bệnh cao huyết áp gây ra có thể ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ, dẫn đến ngủ không ngon vào buổi tối. Ban ngày, cơ thể vẫn chưa được nghỉ ngơi đầy đủ nên vẫn rất mệt mỏi và làm ảnh hưởng đến sự ổn định của huyết áp.

Bệnh cao huyết áp rất nguy hiểm đối với cơ thể. Nếu như không cố gắng chữa trị sẽ có thể gây ra bệnh tim, chảy máu não, tê liệt ngược... Những bệnh này đều nguy hiểm đến sinh mạng con người. Vì vậy, chúng ta cần phải chú ý đến bệnh cao huyết áp để tìm ra phương pháp phòng tránh và điều trị thích hợp.

9.1. Cần phải phòng tránh bệnh thật tốt

Đối với những người mới bắt đầu bị bệnh cao huyết áp, các triệu chứng biểu hiện còn chưa rõ rệt

nên nhiều người không mấy chú ý. Thái độ này rất không đúng. Chúng ta không thể bỏ qua bất kỳ một giai đoạn nào của bệnh. Mặc dù bệnh rất nhẹ, chưa đủ để gây hại gì cho cơ thể nhưng chúng ta cũng vẫn phải thực sự chú ý, tranh thủ khống chế bệnh khi còn trong giai đoạn nhẹ, tránh để cho bệnh tình ngày càng trở nên nghiêm trọng nếu không chúng ta sẽ để lỡ mất cơ hội chữa trị bệnh tốt nhất.

9.2. Cần phải tìm ra biện pháp chữa trị phù hợp nhất

Nếu phát hiện ra bị bệnh cao huyết áp thì cần phải kịp thời tìm ra loại thuốc hoặc phương pháp chữa trị phù hợp và hiệu quả nhất, giúp huyết áp được duy trì trong phạm vi bình thường. Không nên quá hấp tấp, lo lắng, làm cho bệnh tình càng trở nên nghiêm trọng hơn.

9.3. Cần phải nuôi dưỡng thói quen sống tốt

Những người trung tuổi và người già phải chú ý tạo cho mình một nếp sống tốt, tuyệt đối không nên ăn nhiều thịt mỡ hoặc những thức ăn có chứa nhiều dầu. Đồng thời cũng cần phải cố gắng không hút thuốc, hạn chế uống rượu vì nó không có lợi cho giấc ngủ. Nhiều khi, nếu đã bị chứng khó ngủ, mất ngủ cần phải tích cực chữa trị, điều chỉnh, tránh làm bệnh cao huyết áp trở nên nghiêm trọng hơn do ngủ không ngon giấc.

10. BỆNH VIÊM LOÉT TIÊU HÓA VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

10.1. Bệnh viêm loét tiêu hóa là gì?

Viêm loét tiêu hóa là một loại bệnh ở dạ dày. Đây là bệnh thường gặp. Viêm loét tiêu hóa chủ yếu là do màng chính của dạ dày và ruột bị kích thích quá mạnh bởi dung môi chua và protein ở dạ dày gây ra. Tỷ lệ phát bệnh viêm loét tiêu hóa rất cao và thường gặp ở thanh niên, nam giới thường bị bệnh này nhiều hơn nữ giới.

10.2. Nguyên nhân của bệnh viêm loét tiêu hóa

Có rất nhiều nhân tố gây ra bệnh viêm loét tiêu hóa nhưng có thể tổng kết thành những nhân tố chủ yếu sau:

10.2.1. Nhân tố di truyền

Bệnh viêm loét tiêu hóa di truyền sẽ khiến cho những thành viên trong gia đình dễ bị mắc bệnh viêm loét tiêu hóa.

10.2.2. Nhân tố ăn uống

Ăn quá nhiều là thói quen sống không tốt từ xưa đến nay, nó gây áp lực rất lớn cho dạ dày và thành ruột, gây ra viêm loét.

10.2.3. Nhân tố rượu, thuốc lá

Có những người hút thuốc, uống rượu rất nhiều. Điều này sẽ khiến cho hệ tiêu hóa không thể phát huy

chức năng bình thường, dẫn đến viêm loét tiêu hóa.

Tất nhiên còn rất nhiều nhân tố ảnh hưởng nữa như môi trường, tâm lý, vi khuẩn xâm nhập...

10.3. Những biểu hiện của triệu chứng viêm loét tiêu hóa

Những triệu chứng chủ yếu của hiện tượng viêm loét tiêu hóa là: Bụng trên bị đau rất lâu, mang tính chu kỳ và nhịp nhàng. Những biểu hiện khi bụng trên bị đau đó là: Bụng bị chướng, tiêu hoá không tốt, giữa bụng thì nóng, đôi khi còn có cảm giác đói làm cho người bệnh phải chịu đau rất nhiều. Những triệu chứng của bệnh này được biểu hiện rõ rệt vào mùa xuân, bệnh tình thường có xu hướng càng trở nên nghiêm trọng. Tính nhịp nhàng của sự đau đớn có liên quan đến nếp sống. Thông thường các triệu chứng viêm loét dạ dày thường không rõ rệt vào buổi sáng sớm, còn những người bị bệnh viêm loét đường ruột thì thường rất đau vào lúc nửa đêm, do vậy ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ của họ.

10.4. Viêm loét tiêu hóa và chứng khó ngủ, mất ngủ

Viêm loét tiêu hóa sẽ làm rối loạn chức năng của dạ dày và đường ruột. Người bệnh sẽ cảm thấy buồn nôn, nôn mửa, không muốn ăn, người càng gầy đi. Do bụng bị đau nên người bệnh thường xuyên không được ngủ ngon vào buổi tối, liên tục tỉnh giấc, trở mình mãi mà không sao ngủ được. Do vậy, ban ngày khi thức dậy tinh thần sẽ không minh

mãn, cơ thể mệt mỏi bất thường, không muốn ăn, chân tay không còn sức lực...

10.5. Cách chữa trị bệnh viêm loét tiêu hóa

Nếu như bệnh viêm loét tiêu hóa đã phát tác thì có thể làm giảm sự đau đớn bằng những phương pháp khác nhau như: xoa bụng, nghỉ ngơi, nôn... Nếu như bị đau do cảm giác đói gây ra thì cần phải ăn để làm giảm đau. Những người bị viêm loét tiêu hóa cần phải chú ý duy trì tâm trạng thật tốt, có một thái độ sống lạc quan, vui vẻ. Như vậy sẽ có thể làm tăng cường khả năng đề kháng bệnh tật trong cơ thể, rất tốt cho việc chữa trị bệnh. Ngoài việc đảm bảo tâm trạng tốt ra thì cần phải chú ý chọn dùng loại thuốc uống phù hợp theo sự hướng dẫn của thầy thuốc. Phải uống thuốc hợp lý, đúng giờ. Đặc biệt là buổi tối trước khi đi ngủ, nên uống thuốc đúng giờ, tốt nhất là nên uống một cốc sữa nóng. Như vậy sẽ rất tốt cho thời gian ngủ vào nửa đêm.

11. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Bệnh tiểu đường là loại bệnh mắt thăng bằng về sự bài tiết bên trong cơ thể có tỉ lệ phát bệnh khá cao. Bệnh tiểu đường có thể phân thành hai loại: Thứ nhất đó là: tiểu đường phụ thuộc vào Insulin. Loại bệnh tiểu đường này rất nhiều và thường liên quan đến nhân tố di truyền và xuất hiện ở mọi lứa tuổi. Thứ hai đó là bệnh

tiểu đường không phụ thuộc vào Insulin. Loại bệnh này chủ yếu xuất hiện ở những người trung tuổi, người già. Theo một số điều tra cho biết, những người bị bệnh tiểu đường hầu hết là trong khoảng trên 45 tuổi và xuất hiện ở cả nam và nữ với tỉ lệ tương đồng.

11.1. Những triệu chứng biểu hiện của bệnh tiểu đường

11.1.1. Uống nước quá nhiều

Những người bị bệnh tiểu đường thường uống nước khá nhiều, mỗi ngày họ có thể uống đến 5000ml nước. Tuy nhiên uống nước nhiều như vậy nhưng họ vẫn luôn cảm thấy khát, miệng khô rát.

11.1.2. Đi tiểu nhiều

Vì những người bệnh tiểu đường uống quá nhiều nước nên họ cũng cần phải đào thải lượng nước tiểu ra rất nhiều. Do đó họ thường đi tiểu nhiều lần vào nửa đêm, làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

11.1.3. Ăn nhiều

Những người bị bệnh tiểu đường thường xuyên ăn rất nhiều, nhưng cho dù ăn nhiều như vậy nhưng tinh thần vẫn mệt mỏi, chân tay không còn sức lực.

11.1.4. Giảm cân

Mặc dù những người bị bệnh tiểu đường ăn rất nhiều nhưng vẫn không thể béo lên được mà còn càng ngày càng gầy hơn, cân nặng giảm rõ rệt.

11.1.5. Ngứa ngứa

Những người bị bệnh tiểu đường thường xuyên có cảm giác rất ngứa đến nỗi không thể không gãi, do vậy thường bị mắc cả những bệnh về da.

11.2.6. Mất khả năng làm chủ tinh thần

Những người bệnh tiểu đường thường bị chân tay tê liệt, xương mõi, kinh nguyệt không đều, đi tiểu nhiều... Những triệu chứng này đều là do họ không làm chủ được thần kinh của mình.

11.2. Bệnh tiểu đường và chứng khó ngủ, mất ngủ

Những triệu chứng của người bệnh tiểu đường ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ của họ. Họ thường vừa đặt lưng lên giường là lại phải vào nhà vệ sinh hoặc toàn thân ngứa ngáy, buồn ngủ nhưng không thể ngủ được dẫn đến không được nghỉ ngơi đầy đủ vào ban đêm. Ban ngày họ vô cùng buồn ngủ, mệt mỏi, tinh thần không tỉnh táo nên ảnh hưởng đến chất lượng làm việc và học tập, đồng thời rất không có lợi cho việc điều trị bệnh.

11.3. Chẩn đoán bệnh tiểu đường và cách điều trị

Để chẩn đoán bệnh tiểu đường rất dễ. Khi đã biết mình bị bệnh tiểu đường thì cần phải chú ý kịp thời khống chế bệnh tình, không nên để lỡ thời cơ, làm cho bệnh càng trở nên nặng hơn, tránh gây ra các loại bệnh khác như: Bệnh tim, bệnh huyết quản não, bệnh thận,

bệnh liên quan đến thần kinh... Ngoài ra cũng cần phải khống chế người bệnh giúp họ có một giấc ngủ tốt. Chúng ta có thể dựa vào một số phương diện dưới đây:

11.3.1. Phải đảm bảo tinh thần tốt

Một tinh thần tốt có thể làm tăng cường sức đề kháng của cơ thể, có tác dụng chiến thắng bệnh tật. Do đó khi bị mắc bệnh tiểu đường, người bệnh không nên quá lo lắng mà cần phải có niềm tin rằng mình sẽ có thể chiến thắng được căn bệnh này, như vậy mới có thể hạn chế những triệu chứng không tốt mà bệnh tiểu đường gây ra.

11.3.2. Phải chú ý điều chỉnh ăn uống

Tục ngữ có câu: “Bệnh từ miệng mà vào”. Những người bệnh phải đặc biệt chú ý đến điều này, chú ý đến việc ăn uống của mình, không nên ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều đường và chứa nhiều dầu, cũng không nên ăn uống quá nhiều.

11.3.3. Phải chú ý rèn luyện thân thể

Những người bệnh tiểu đường cần phải chú ý rèn luyện thân thể hàng ngày, mỗi ngày cần phải thực hiện những bài vận động vừa phải, không nên vận động quá mệt và quá nhiều.

11.3.4. Phải nghe theo lời khuyên của bác sĩ

Người bệnh phải uống thuốc theo lời khuyên thích hợp của bác sĩ.

MỤC LỤC

Phần 1

Khái quát về sinh lý của giấc ngủ	5
1. NGỦ LÀ MỘT NHU CẦU SINH LÝ TẤT YẾU	5
2. SỰ QUAN TRỌNG VỀ MẶT SINH LÝ CỦA GIẤC NGỦ	8
3. MỐI QUAN HỆ GIỮA GIẤC NGỦ VÀ LỚP VỎ NÃO	11
4. PHÂN LOẠI GIẤC NGỦ	13
5. PHÂN LOẠI GIẤC NGỦ	15
6. THIẾU NGỦ VÀ NGỦ QUÁ NHIỀU	21
7. NHỮNG HÌNH THỨC ĐI VÀO GIẤC NGỦ THÔNG THƯỜNG	23
8. MỐI QUAN HỆ GIỮA GIẤC NGỦ VÀ CÁC BỘ PHẬN TRONG CƠ THỂ	24
9. MỖI ĐỘ TUỔI KHÁC NHAU CẦN PHẢI NGỦ VỚI MỘT LƯỢNG THỜI GIAN KHÁC NHAU	37

Phần 2

Giấc ngủ, giấc ngủ trưa và chất lượng của giấc ngủ	40
1. NHỮNG TRIỆU CHỨNG CỦA CƠ THỂ CHO THẤY RẰNG BẠN NGỦ KHÔNG NGON GIẤC	40
2. NGỦ TRƯA CŨNG LÀ MỘT NHU CẦU SINH LÝ	42
3. GIẤC NGỦ TRƯA HỢP LÝ	45
4. TIÊU CHUẨN ĐỂ CÓ MỘT GIẤC NGỦ NGON	48
5. TỰ ĐÁNH GIÁ VỀ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ	51
6. GIẤC NGỦ TỐT SẼ NÂNG CAO KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ	52
7. SẮP XẾP MỘT GIẤC NGỦ HỢP LÝ DỰA VÀO SỰ THAY ĐỔI CỦA THÂN NHIỆT	54
8. THÓI QUEN CỦA GIẤC NGỦ VÀ CHIẾC ĐỒNG HỒ SINH HỌC	55
9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ RÚT NGẮN GIẤC NGỦ CỦA BẠN	57

Phần 3

Giấc ngủ hàng ngày với việc giữ gìn sức khỏe của bạn	60
1. PHẢI BIẾT THẢ LÔNG ĐẦU ÓC BẠN MỘT CÁCH HỢP LÝ	60

2. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ	62
3. ẢNH HƯỞNG CỦA SỰ THAY ĐỔI NHIỆT ĐỘ ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ	65
4. LÀM VIỆC TRÍ ỨC QUÁ NHIỀU SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIẤC NGỦ	67
5. TẮM NƯỚC ẤM SẼ RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ	70
6. BUỔI SÁNG SỚM TẮM BẰNG NƯỚC LẠNH, TỐI BẠN SẼ NGỦ RẤT NGON	73
7. TẮM BIẾN RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ CỦA BẠN	75
8. CHÀI ĐẦU TRƯỚC KHI NGỦ SẼ RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ	77
9. XOA TAY VÀ MÁT XA MẶT TRƯỚC KHI ĐI NGỦ	79
10. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP KHÁC ĐỂ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ	81
11. MỘT SỐ NHÂN TỐ CÓ ẢNH HƯỞNG TRỰC TIẾP ĐẾN GIẤC NGỦ	87
12. MỘT SỐ ĐỒ UỐNG KHÔNG NÊN DÙNG TRƯỚC KHI ĐI NGỦ	91
13. MỘT SỐ VIỆC KHÔNG NÊN LÀM TRƯỚC VÀ SAU GIẤC NGỦ	93
14. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THỜI GIAN NGỦ CHO MỘT SỐ NHÓM ĐỐI TƯỢNG	101

Phần 4

Cách phòng tránh những bệnh về mắt ngủ	128
1. NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG GIẤC NGỦ LÀ GÌ VÀ NHỮNG BIỂU HIỆN... 128	
2. NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẮT NGỦ	131
3. NHỮNG NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN BỆNH MẮT NGỦ	135
4. LÀM VIỆC TRÍ ỨC QUÁ NHIỀU VÀ HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẮT NGỦ	138
5. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG CỦA HIỆN TƯỢNG NGỦ KHÔNG ĐẦY ĐỦ	140
6. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG VỀ VIỆC RỐI LOẠN THỜI GIAN CỦA GIẤC NGỦ	142
7. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA VIỆC THÊM NGỦ VÀ NGỦ MỘT CÁCH MỀ MỆT	145
8. TRẺ NHỎ CŨNG CÓ THỂ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẮT NGỦ	147

9. HỌC SINH, SINH VIÊN LÀ MỘT TRONG NHỮNG ĐỐI TƯỢNG ĐỂ BỊ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ NHẤT	149
10. NGUYÊN NHÂN KHIẾN TRÉ KHÓC ĐÊM VÀ CÁCH KHẮC PHỤC.....	152
11. HIỆN TƯỢNG TRÉ HAY TỈNH NGỦ VÀO BAN ĐÊM.....	154
12. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ Ở TUỔI GIÀ.....	156
13. GIÁC NGỦ BẤT THƯỜNG TRONG THỜI KỲ KINH NGUYỆT	159
14. MỘT SỐ BỆNH CÓ THỂ GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ..	161
15. NHẬN BIẾT TINH THẦN CỦA BẠN BỊ SUY NHƯỢC	163

Phần V

Giấc ngủ và một số chứng bệnh - Cách phòng và điều trị167

1. NGHIÊN RẰNG KHI NGỦ CŨNG LÀ BIỂU HIỆN CỦA BỆNH THÁI	167
2. NGÁY LÀ MỘT TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH KHÓ THỞ KHI NGỦ	169
3. TRIỆU CHỨNG TẠM NGỪNG HÔ HẤP KHI NGỦ.....	172
4. BỆNH KHỦNG HOẢNG VÀ SỰ MẤT ĐIỀU HOÀ TRONG GIÁC NGỦ	175
5. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA THỜI KỲ LÃO HOÁ ĐỐI VỚI GIÁC NGỦ.....	178
6. NHỮNG BIỂU HIỆN TRONG THỜI GIAN NGHỈ HƯU VÀ SỰ MẤT CÂN BẰNG TRONG GIÁC NGỦ	181
7. BỆNH ĐAU ĐẦU GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	185
8. BỆNH CƠ TIM VÀ TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	186
9. BỆNH CAO HUYẾT ÁP GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ.....	188
10. BỆNH VIÊM LOÉT TIÊU HÓA VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ....	191
11. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	193

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Số 20, Lý Thái Tổ, Hoàn Kiếm, Hà Nội. ĐT: 08.044806
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

GIẤC NGỦ
LIỀU THUỐC BỔ CHO CUỘC SỐNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **BAN BIÊN TẬP**

Sửa bản in: **TÁC GIẢ**

Trình bày: **SONG NGUYỄN**

Vẽ bìa:

In 2000 cuốn, khổ 13x20.5cm in tại Công ty Cổ Phần In Truyền Thông Việt Nam
Giấy phép xuất bản số: 86 - 2013/CXB/56/01 - 03/HĐ
In xong và nộp lưu chiểu năm 2013.

GIẤC NGỦ

LIỀU THUỐC BỔ

cho CUỘC SỐNG



Ngủ là nhu cầu sinh lý tất yếu của mỗi người. Cũng giống như việc ăn uống, ngủ là một trong những cơ sở để chúng ta tồn tại.

Giấc ngủ giúp con người xóa bỏ những mệt mỏi, tăng cường hoạt động của trí não, tích lũy năng lượng cho cơ thể, kích thích sự phát triển của cơ thể, nâng cao khả năng miễn dịch... Nhưng không phải ai cũng biết ngủ bao nhiêu là đủ, tư thế nằm ngủ thế nào là hợp lý, điều kiện môi trường hay những hành vi nào thì có lợi cho giấc ngủ, mất ngủ sẽ ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống, cách khắc phục và điều trị chứng mất ngủ... Những phân tích trên góc độ khoa học và những lời khuyên bổ ích trong cuốn sách sẽ giúp bạn đọc có thêm hiểu biết và thay đổi tư duy, điều chỉnh thói quen để tận hưởng những giấc ngủ ngon.

Chỉ khi được ngủ đầy đủ và ngon giấc, chúng ta mới có một cơ thể khỏe mạnh, một tinh thần tỉnh táo, tràn đầy năng lượng để học tập, làm việc hiệu quả và tận hưởng những niềm vui, ý nghĩa của cuộc sống.



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

* Số 7 Đinh Lê - Hà Nội; Tel: 043.574 6020 - 043.821 3509
* 2A Trần Thánh Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 043.972 8108
Website: tanvietbooks.com.vn



Giá: 38.000