

ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ CHỨNG ĐỔ MỒ HÔI ĐÊM

Nếu bạn thức dậy thấy người ướt đẫm mồ hôi, chẳng hạn ở nách, bạn cần tìm hiểu nguyên nhân tại sao, vì có thể có những vấn đề nghiêm trọng ẩn giấu.

Đổ mồ hôi đêm không phải là hiếm gặp: Trong một nghiên cứu được công bố trên tờ *Annals of Family Medicine* khoảng 1/3 những bệnh nhân được chăm sóc ban đầu cho biết họ bị đổ mồ hôi trong suốt tháng gần đây nhất. Tuy nhiên, theo tác giả nghiên cứu, James Mold, một bác sĩ ở ĐH Oklahoma, Mỹ, không ai biết chính xác tình trạng này xảy ra phổ biến như thế nào vì phần lớn người mắc không báo cáo triệu chứng với bác sĩ.

Trong bài tổng quan y văn trên tờ *Journal of the American Board of Family Medicine*, Mold và cộng sự cho biết có một số yếu tố làm gia tăng nguy cơ đổ mồ hôi ban đêm bao gồm những tác động gây hoảng loạn, rối loạn giấc ngủ, sốt, tê tay và chân, lo âu, căng thẳng và rối loạn hô hấp trong đêm.

Ảnh: osteopathic.org

Đổ mồ hôi đêm cũng có thể là do tác dụng phụ của thuốc bao gồm các thuốc ức chế tái hấp thu serotonin có chọn lọc (SSRI - thuốc chống trầm cảm), thường được kê để điều trị bệnh trầm cảm.

Trong trường hợp xấu, đổ mồ hôi đêm có thể là dấu hiệu của bệnh nghiêm trọng. Tổng quan nghiên cứu của tiến sĩ Mold chỉ ra rằng đây có thể là triệu chứng của các bệnh tự miễn, bệnh về tim, rối loạn nội tiết, bệnh trào ngược dạ dày thực quản, nhiễm HIV, lao, ung thư, ngừng thở khi ngủ và rối loạn hoảng sợ.

Những yếu tố này khiến bạn đổ mồ hôi như thế nào?

Cơ thể bạn sử dụng mồ hôi để giảm nhiệt độ trung tâm khi nó đạt tới một ngưỡng được gọi là vùng nhiệt trung tính. Rất nhiều nguyên nhân đẩy nhiệt độ cơ thể tới vùng nhiệt này, từ việc sử dụng chăn dày tới các quá trình gây viêm trong cơ thể khi bạn bị nhiễm trùng hoặc có bệnh.

Một số nghiên cứu thậm chí còn chỉ ra rằng các chất trung gian gây viêm tăng vọt một cách định kỳ trong đêm. Hơn nữa, một số bệnh có thể ảnh hưởng tới hệ thống thần kinh giao cảm hoặc tuyến mồ hôi của bạn hoặc một số yếu tố khác ảnh hưởng tới khả năng điều tiết nhiệt độ của cơ thể.

Theo Mold và cộng sự thì có một trường hợp khác là: Những người tập luyện với cường độ cao có thể bị đổ mồ hôi ở nhiệt độ thấp hơn. Chưa rõ điều này có dẫn tới đổ mồ hôi ban đêm hay không nhưng một nghiên cứu trên tờ *Human Kinetics* phát hiện ra rằng đổ mồ hôi đêm có thể là dấu hiệu của luyện tập quá sức.

Điều cơ bản là nếu bị đổ mồ hôi hàng đêm hoặc nếu bạn có dấu hiệu sợ hãi và ra mồ hôi ướt đẫm áo thì bạn cần đi khám bác sĩ.

Bạn cần kiểm tra nhiệt độ cơ thể hai lần mỗi ngày trong một tuần để phát hiện nếu có sốt và ghi chép lại các triệu chứng khác để thông báo cho bác sĩ. Thông thường đổ mồ hôi đêm không phải là triệu chứng duy nhất khi có bệnh.

Cách tốt nhất để giảm mồ hôi đêm là điều trị nguyên nhân. Trong những trường hợp mồ hôi đêm do thuốc chống trầm cảm SSRI, ở một số người có sự cải thiện nhờ uống thêm các thuốc được gọi là thuốc chẹn alpha-adrenergic.

