

GIẢI MÃ GIẤC NGỦ VÀ NHỮNG TRẦN TRỌC THÂU ĐÊM

Khoảng 1/3 dân số than phiền về một giai đoạn trong cuộc đời bị mất ngủ, một nửa trong số này không yêu cầu điều trị, 10% rối loạn thật sự cần phải điều trị.

>>> Bí quyết để "sống sót" sau một đêm mất ngủ

Bác sĩ CKII Trần Duy Tâm, Bệnh viện Tâm thần TP HCM cho biết, mất ngủ là rối loạn khá phổ biến, có thể liên quan tới các bệnh lý cơ thể, tâm thần hoặc xuất hiện như một rối loạn tiên phát. Mất ngủ cần chẩn đoán chính xác và điều trị đặc hiệu. Hệ quả về sức khỏe cũng như các tai nạn chết người do thiếu ngủ gây ra là khá phổ biến.

Theo bác sĩ Tâm, một người bình thường sẽ thiếp ngủ sau 15-20 phút. Trong 45 phút sau họ đã ở trong giai đoạn giấc ngủ chậm mức độ sâu, phải lay mạnh mới tỉnh. 45 phút kế đó bắt đầu có những đợt giấc ngủ nghịch thường, có thể quan sát thấy qua cử động mắt nhanh. Trong suốt quá trình ngủ, các đợt ngủ sâu sẽ giảm dần, các đợt giấc ngủ nghịch thường sẽ tăng dần lên, càng về cuối thì mọi người đều có giấc ngủ kém sâu hơn và nằm mơ.

Các tiêu chí để xem xét tình trạng mất ngủ bao gồm sự than phiền về giấc ngủ thông qua việc không hài lòng về thời lượng hoặc chất lượng giấc ngủ với các dấu hiệu sau:

- Khó vào giấc ngủ.
- Khó duy trì giấc ngủ, thức giấc nhiều lần hoặc khó quay lại giấc ngủ.
- Thức giấc quá sớm và khó quay lại giấc ngủ.

Các rối loạn giấc ngủ thường xuất hiện vài ba đêm trong tuần và kéo dài. (Ảnh minh họa: whywesuffer)

Nguyên nhân thường gặp của mất ngủ

Mất ngủ thứ phát sau bệnh lý cơ thể

- Khó vào giấc ngủ do các bệnh lý gây đau hoặc khó chịu, tổn thương hệ thần kinh trung ương.
- Khó duy trì giấc ngủ do các bệnh lý như hội chứng ngưng thở khi ngủ, giật cơ ban đêm và hội chứng chân không yên, yếu tố dinh dưỡng, các bệnh lý giấc ngủ, do sử dụng chất (bao gồm rượu), hội chứng cai, tương tác giữa nhiều chất khác nhau. Bệnh lý nội tiết hoặc chuyển hóa, bệnh lý viêm nhiễm, khối u, tất cả bệnh lý gây đau hoặc khó chịu, bệnh lý tổn thương thân não hoặc vùng hạ đồi, lão hóa... cũng là những nguyên nhân.

Mất ngủ thứ phát sau bệnh lý tâm thần hoặc thay đổi môi trường.

- Khó vào giấc ngủ do lo âu, căng thẳng, căng cơ, thay đổi môi trường sống, rối loạn nhịp thức ngủ, không tuân thủ vệ sinh giấc ngủ.
- Khó duy trì giấc ngủ do trầm cảm tiên phát, thay đổi môi trường sống, rối loạn nhịp thức ngủ, rối loạn stress sau sang chấn, tâm thần phân liệt.

Một số yếu tố khác gây mất ngủ

Người ta nhận thấy có một số cơ địa dễ nhạy cảm với mất ngủ hoặc các biến cố gây stress. Các cơ địa nhạy cảm như nhân cách lo âu, tư duy lo âu, phòng vệ quá mức, ức chế tâm lý làm gia tăng nguy cơ lo âu.

Yếu tố môi trường như quá ồn, quá sáng, nhiệt độ không thích hợp, quá lạnh hoặc nóng bức, sống độ cao thiếu oxy...

Yếu tố gia đình cũng rất đáng lưu tâm, người ta nhận thấy trong gia đình có người mất ngủ có tỷ lệ mất ngủ cao hơn so với dân số chung, đặc biệt là các thân nhân trực hệ. Yếu tố gia đình bao hàm vừa cả nhân tố sinh học và tâm lý.

Vệ sinh giấc ngủ kém như dùng các chất kích thích, không tạo thói quen ngủ, lạm dụng giường ngủ để nghỉ ngơi ngoài giấc ngủ...

Hậu quả của tình trạng mất ngủ kéo dài

- Rối loạn và suy giảm các hoạt động xã hội, việc làm, học tập...
- Trong ngày làm việc thường kém hiệu quả, khó tập trung, bực dọc, dễ gây tai nạn trong công việc và di chuyển.
- Về lâu dài các nguy cơ sức khỏe như trầm cảm, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim... kèm thêm các nguy cơ giảm chất lượng cuộc sống và ảnh hưởng kinh tế gia đình.

Điều trị mất ngủ

- Tìm kiếm và xử trí các nguyên nhân thường gặp của mất ngủ, trong đó phổ biến là các bệnh lý tâm thần như trầm cảm, lo âu, rối loạn thích ứng.
- Các loại thuốc chống lo âu nhóm Benzodiazepine (nhóm Z) hoặc các nhóm thuốc chống trầm cảm có hoạt tính êm dịu được thầy thuốc chỉ định sử dụng.
- Chú ý vệ sinh tốt cho giấc ngủ tốt như phòng ngủ thoáng mát, yên tĩnh, hạn chế ánh sáng. Tập thể dục đều đặn, thường xuyên.
- Chế độ dinh dưỡng phù hợp, lành bằng. Tránh các chất kích thích, lựa chọn các thực phẩm tạo thuận lợi cho giấc ngủ.
- Hạn chế ngủ ngày, sử dụng võng.
- Kiểm soát giấc ngủ tự thân nhằm tăng tối đa hiệu năng ngủ. Đối với những người có vấn đề về giấc ngủ, các thời khắc trước giấc ngủ và những đặc trưng của môi trường thường gây cho họ sự ức chế, siêu nhạy cảm, căng thẳng, ám ảnh (sợ giường, sợ ban đêm...) từ đó dẫn tới hiện tượng điều kiện hóa càng làm nặng thêm tình trạng mất ngủ. Do đó, cần loại trừ các hoạt động gây hiệu ứng thức tỉnh, không nằm xem truyền hình, đọc sách, sinh hoạt trong khu vực giường ngủ cũng như không ngủ trong khu vực sinh hoạt...
- Không lên giường quá sớm khi nhịp ngủ chưa tới, dễ gây lo âu.
- Nếu không ngủ được sau 30 phút không nên nấn ná trên giường.