

CÁCH CHẨN ĐOÁN BỆNH QUA CÁC GIẤC MƠ

Không chỉ có ý nghĩa về mặt chiêm tinh học, các giấc mơ hiện còn được y học coi như nguồn cung cấp những manh mối quan trọng về tình hình sức khỏe của bạn và thậm chí đưa ra cảnh báo sớm nhiều năm trước khi triệu chứng bệnh thể hiện ra ngoài.

Ác mộng

Nguyên nhân tiềm tàng: thuốc ức chế beta, bệnh tim, chứng đau đầu hoặc thiếu ngủ

Theo giáo sư Jim Horne, một chuyên gia về giấc ngủ đến từ Đại học Loughborough (Anh), các viên thuốc ức chế beta dùng để điều trị bệnh huyết áp từ lâu đã được coi là thủ phạm gây ra những giấc mơ đáng sợ. Các loại thuốc phổ biến này giúp giãn nở mạch máu, nhưng các chuyên gia in rằng chúng cũng có thể gián tiếp làm thay đổi sự cân bằng của một số chất hóa học nhất định trong bộ não, làm khởi phát ác mộng.

Các giấc mơ tồi tệ cũng có thể liên quan tới tình trạng bất ổn của trái tim, theo một nghiên cứu đối với hơn 6.000 người được đăng tải trên tạp chí Y học Hà Lan. Điều này có thể là vì, những người mắc bệnh tim nhiều khả năng sẽ gặp trục trặc về hô hấp, làm hạ lượng oxy trong não bộ.

Một nghiên cứu cũng phát hiện, các cơn ác mộng cũng có thể một dấu hiệu cảnh báo về chứng đau nửa đầu sắp xảy ra hoặc việc thiếu ngủ, vốn làm gây ra những biến đổi trong bộ não của chúng ta.

Mơ nhiều hơn bình thường

Nguyên nhân tiềm tàng: bị quá nóng hoặc quá lạnh vào ban đêm, các hormone, đau mãn tính hoặc ngưng dùng thuốc chống suy nhược

Theo các chuyên gia, đa phần chúng ta đều trải qua 4 - 6 giấc mơ mỗi đêm nhưng chỉ có thể nhớ được khoảng 2 - 3 giấc mơ mỗi tuần. Tuy nhiên, tình trạng quá nóng hoặc cảm giác buốt lạnh vào ban đêm có thể khiến chúng ta mơ nhiều hơn. Các chuyên gia khuyến cáo bạn nên để nhiệt độ phòng ngủ vào khoảng 21 độ C.

Vì cùng lý do trên, sự biến động bất thường về các hormone ở phụ nữ cũng có thể khiến các chị em mơ nhiều hơn thường lệ, đặc biệt quanh thời điểm kinh nguyệt của họ.

Chúng mất ngủ và các cơn đau mãn tính có thể khiến mọi người liên tục thức dậy trong đêm và điều đó cũng đồng nghĩa với việc họ nhớ nhiều hơn về các giấc mơ của mình.

Hiện tượng trên còn có thể xảy ra khi một bệnh nhân ngưng dùng thuốc chống suy nhược. Điều này là vì, nhiều loại dược phẩm như vậy có thể làm giảm đáng kể thời lượng giấc ngủ mơ.

Mơ bị tấn công

Nguyên nhân tiềm tàng: bệnh Alzheimer hoặc Parkinson

Tiến sĩ Nicholas Osof, chuyên gia giấc ngủ thuộc Bệnh viện Papworth (Anh) cho biết, các giấc mơ nhập vai đáng sợ, trong đó bạn bị tấn công hoặc săn đuổi, có thể là dấu hiệu cảnh báo sớm về một căn bệnh não hoặc thần kinh như Alzheimer hoặc Parkinson.

Hiện tượng này được tin là bắt nguồn từ tổn thương ở vùng não kiểm soát "công tắc an toàn" giấc mơ của chúng ta, dẫn đến các giấc mơ đôi khi rất bạo lực và gây lo lắng, thậm chí khiến người ngủ mơ đấm đá hoặc gây tổn thương cho bản thân và bạn đời. Trong trường hợp của bệnh Alzheimer, hiện tượng này thậm chí còn xuất hiện trước khi các triệu chứng khác, như mất trí nhớ, xảy ra tới 10 năm.

Giấc mơ tình dục

Nguyên nhân tiềm tàng: tăng cường khả năng sáng tạo

Các giấc mơ có liên quan đến chuyện tình dục thường xảy ra ở mọi lứa tuổi, nhưng sẽ tăng lên khi chúng ta già đi và đặc biệt phổ biến ở lứa tuổi trên 60. Điều đáng ngạc nhiên là, các nhà nghiên cứu khám phá ra rằng, hiện tượng này thực tế không biểu đạt điều gì về đời sống tình dục của chủ thể, mà có liên quan đến mức độ tăng cao của khả năng sáng tạo.

Giấc mơ đánh thức bạn dậy sớm

Nguyên nhân tiềm tàng: Một bữa ăn chứa nhiều chất béo, Thừa cân, căng thẳng hoặc trầm cảm.

Các bữa ăn no nê, giàu chất béo có xu hướng ở trong dạ dày của bạn lâu hơn. Điều này sẽ tăng áp lực lên van giữa dạ dày và thực quản, và có thể khiến thực phẩm và axit dạ dày bị trào ngược, gây ra chứng ợ nóng. Điều này thường xảy ra trong những vài giờ đầu tiên sau khi bạn say giấc nồng và nhiều khả năng khiến bạn thức dậy sớm vào ban đêm, trong giai đoạn ngủ mơ.

Hiện tượng trào ngược axit như trên cũng phổ biến ở những người thừa cân, do lượng chất béo dư thừa gây áp lực lên van giữa dạ dày - thực quản và làm suy yếu nó.

Thống kê cho thấy, những người bị căng thẳng hoặc trầm cảm dường như cũng bước vào giai đoạn mơ ngủ sớm hơn nhiều và tỉnh giấc sớm hơn vào ban đêm. Cho tới nay, giới khoa học vẫn chưa lí giải được nguyên nhân của hiện tượng này.