

RƯỢU LÀM GIÁN ĐOẠN GIẤC NGỦ CỦA BẠN

(khoaahoc.tv) - Uống một ít rượu trước khi đi ngủ có thể giúp bạn nhanh buồn ngủ hơn, tuy nhiên sau đó nó sẽ làm gián đoạn giấc ngủ của bạn, các nhà nghiên cứu cho biết.

Nhóm nghiên cứu thuộc Trung tâm nghiên cứu giấc ngủ London cho hay, các nghiên cứu đã cho thấy rượu là tác nhân gây rối loạn chu kỳ giấc ngủ bình thường của con người.

Trong khi rượu giúp chúng ta đi vào giấc ngủ nhanh và sâu, rượu cũng làm mất đi giai đoạn ngủ tốt nhất của con người, khi những giấc mơ diễn ra.

Việc sử dụng rượu quá thường xuyên cũng có thể gây ra mất ngủ.

Có nhiều người tán thành việc uống rượu trước khi ngủ. Tuy nhiên, tiến sĩ Irshaad Ebrahim - Giám đốc Trung tâm nghiên cứu giấc ngủ London và nhóm nghiên cứu thì không khuyến khích điều này. "Chúng ta phải hết sức thận trọng về việc uống rượu một cách thường xuyên", tiến sĩ Ebrahim cảnh báo.

"Uống một hoặc hai ly rượu có thể có tác dụng tốt trong thời gian ngắn, nhưng nếu bạn tiếp tục uống trước khi ngủ, nó có thể gây ra những vấn đề đáng ngại.

Nếu bạn muốn uống rượu, tốt nhất là nên uống trước khi ngủ từ 1 tiếng rưỡi đến 2 tiếng, khi đó tác dụng của rượu không còn".

Tiến sĩ Ebrahim cũng cho biết, con người có thể lệ thuộc vào rượu để ngủ, tuy nhiên giấc ngủ nhờ rượu có thể không thật sự tốt và người uống rượu dễ ngáy khi ngủ.

"Khi lượng rượu uống vào gia tăng, nó gây cản trở việc hít thở, có thể biến những người vốn dĩ không ngủ ngáy thành người ngủ ngáy và làm những người ngủ ngáy gặp phải chứng ngưng thở khi ngủ".

Từ hơn 100 công trình nghiên cứu mà nhóm nghiên cứu của tiến sĩ Ebrahim xem xét, họ phân tích chi tiết 20 nghiên cứu và phát hiện ra rằng rượu làm thay đổi giấc ngủ theo ba cách.

Thứ nhất, nó làm gia tăng cơn buồn ngủ ban đầu, nghĩa là chúng ta sẽ nhanh chóng đi vào giấc ngủ hơn.

Tiếp theo, rượu khiến chúng ta ngủ rất sâu.

Hai sự thay đổi này giống như khi dùng thuốc chống trầm cảm, điều này có thể giải thích vì sao nhiều người mất ngủ uống rượu để ngủ.

Nhưng sự thay đổi thứ 3 thì dễ chịu hơn, đó là sự phân mảnh giấc ngủ sau đó.

Rượu làm giảm thời gian của giai đoạn ngủ có động mắt nhanh (REM), giai đoạn thường diễn ra các giấc mơ. Như vậy là giấc ngủ chưa đạt đến trạng thái nghỉ ngơi tốt.

Giám đốc Trung tâm nghiên cứu giấc ngủ Edinburgh, tiến sĩ Chris Idzikowski, cho biết: "Về tổng thể, rượu không giúp chúng ta có giấc ngủ ngon, vì ban đầu nó giúp ngủ sâu nhưng sau đó làm rối loạn giấc ngủ. Thêm vào đó, việc ngủ sâu có thể làm tăng khả năng ngáy trong khi ngủ và cản trở việc hít thở. Vì vậy không nên mong đợi là rượu sẽ giúp chúng ta ngủ ngon hơn".