

## BỆNH MẤT NGỦ LÀ DO GENE?

Mất ngủ có thể đẩy hàng ngàn người khỏe mạnh vào tình trạng suy kiệt sức khỏe, thậm chí điên loạn. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến mất ngủ, nhưng gần đây, các nhà khoa học đã tìm ra một thủ phạm khác cho chứng bệnh này: gene.

Mất ngủ có thể đẩy hàng ngàn người khỏe mạnh vào tình trạng suy kiệt sức khỏe, thậm chí điên loạn. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến mất ngủ, nhưng gần đây, các nhà khoa học đã tìm ra một thủ phạm khác cho chứng bệnh này: gene.

Theo Daily Mail, những người mất ngủ do gene là những người sinh ra đã có không có những gene cần thiết để có một giấc ngủ dễ dàng. Điều này có nghĩa là họ sẽ "miễn dịch" với cảm giác ấm áp và thư giãn mà sẽ đưa một người bình thường vào giấc ngủ trong vòng 15 phút. Sự khiếm khuyết này khiến họ duy trì được một trạng thái tỉnh táo. Và do đó, họ chỉ có thể ngủ trong một khoảng thời gian rất ngắn.

Các nhà khoa học đã đưa ra lời giải thích về di truyền cho việc 1/3 nhân loại có vấn đề về giấc ngủ.

Cũng có loại gene khác cũng được gọi là gene mất ngủ - là một trong những nguyên nhân khiến một số người có thể tỉnh táo trong những giờ khuya, hoặc tạo ra những xáo trộn như việc một lái xe có thể bắt đầu ngày mới vào lúc 4 giờ sáng, nhưng lại kiệt sức vào lúc 4 giờ chiều.

Gần đây, mất ngủ được coi là một hệ quả tâm lý, được kích hoạt bởi trạng thái căng thẳng, đau buồn, hoặc sự gián đoạn giấc ngủ do làm việc theo ca, hoặc đi máy bay. Nhưng các nhà khoa học lại không hoàn toàn đồng ý với điều này.

Họ đang cố gắng đưa ra một lời giải thích về di truyền cho việc tại sao ít nhất một phần ba nhân loại có vấn đề về giấc ngủ. Các nhà khoa học cũng cho biết thêm rằng có thể có sáu hoặc nhiều hơn các chứng mất ngủ liên quan đến gene. Và điều này có nghĩa là chúng ta có thể phát triển các loại thuốc ngăn chặn những ảnh hưởng tiêu cực của các gene này.

Giáo sư Van Someran, người đứng đầu nghiên cứu giấc ngủ tại Viện khoa học thần kinh Hà Lan, một trong những chuyên gia hàng đầu trên thế giới trong việc xác định những gene mất ngủ cho biết những gene này bắt nguồn từ tổ tiên của chúng ta.

Trong thời cổ xưa, một hoặc hai thành viên của bộ lạc có thể được cắt cử để bảo vệ một cộng đồng đang ngủ khỏi bị tấn công. Ông cũng cho biết gene mất ngủ hiếm khi ảnh hưởng ở trẻ em, nhưng hay phát sinh ở tuổi trưởng thành.