

CHO CON BÚ SẼ LÀM GIẢM CHỨNG NGÁY NGỦ Ở TRẺ

Theo các nhà khoa học, trẻ ngủ ngáy liên tục nhiều khả năng sẽ có các vấn đề về hành vi như: hiếu động thái quá, trầm cảm hoặc các vấn đề liên quan đến tâm lí khác so với các trẻ bình thường.

Và các nhà nghiên cứu đã xem xét các yếu tố có thể làm giảm chứng ngáy cho trẻ, và biện pháp tốt nhất có thể thực hiện là bú sữa mẹ.

Tác giả của cuộc nghiên cứu, ông Dean Beebe, giám đốc chương trình lý tượng tại Bệnh viện Cincinnati Children đã chỉ ra rằng, nguyên nhân dẫn đến ngáy liên tục có thể bao gồm các yếu tố sau: hoàn cảnh khó khăn, chứng tọc hay thường xuyên tiếp xúc với khói bụi.

Đồng thời theo ông, ngáy là một hiện tượng dễ thương đối với trẻ trong truyện tranh hoặc các phim hoạt hình nhưng trong thực tế nó lại không bình thường đối với các trẻ ngáy ngủ liên tục trong vài tuần hoặc vài tháng.

Ngáy có thể phá vỡ chất lượng của giấc ngủ và dẫn đến các tác động tiêu cực cho các trẻ mới biết đi, nếu chúng có thiếu ngủ hoặc có giấc ngủ không tốt.

Nghiên cứu đã được công bố trực tuyến ngày 13 tháng 8 và được in trên một tạp chí về Nhi khoa. Kết quả trên đã được công bố sau khi tiến hành nghiên cứu trên 249 trẻ em và được mẹ của chúng cho biết các thời điểm chúng ngáy kể từ khi sinh ra, thường là khoảng 2 tuổi và xuất hiện ở một vài thời điểm khi 3 tuổi.

Kết quả cho thấy có 170 trẻ em tham gia không bị chứng ngủ ngáy, 57 trẻ em bị ngáy ngủ thoáng qua, khoảng 2-3 lần trong tuần. Trong khi đó, có 22 trẻ thường xuyên ngáy ngủ và đa số chúng đều rất hiếu động.

Nghiên cứu trên cũng cho thấy, những trẻ em mắc chứng ngủ ngáy liên tục là những người có nhiều khả năng đã được tiếp xúc với môi trường khói thuốc hoặc có hoàn cảnh khó khăn.

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu đã không tìm thấy bất kỳ sự khác biệt nào trong phát triển giữa những trẻ ngủ ngáy và không bị ngủ ngáy hoặc người bị chứng ngáy thoáng qua, nhưng họ đã tìm thấy nguyên nhân dẫn đến ngủ ngáy là do quá hiếu động hoặc quá chán nản.

Tiến sĩ Sangeeta Chakravorty, giám đốc của Trung tâm đánh giá giấc ngủ trẻ em tại Bệnh viện Nhi Pittsburgh cho biết: "Không có sự ngạc nhiên nào về kết quả". Và bà cũng giải thích thêm: "Ngáy sẽ ảnh hưởng giấc ngủ, và mất ngủ sẽ tác động đến hành vi".

Tuy nhiên, bà cũng nhấn mạnh rằng, nghiên cứu không thể xác định được việc ngủ ngáy ở trẻ có phải là do thiếu oxy mẫn tính hay không, bởi vì các nghiên cứu trên chỉ bao gồm thông tin từ bà mẹ và không có các dữ liệu khách quan, chẳng hạn như nồng độ oxy suốt đêm.

Đồng thời, Tiến sĩ Chakravorty cũng cho biết thêm, ngáy ngủ trong nhóm tuổi này thường rất phổ biến, trong đó việc mở rộng vòm họng là nguyên nhân lớn nhất, tiếp theo là do amidan. Mũi bị dị ứng cũng có thể gây ra ngáy ngủ cũng như những bất thường trong cơ cấu mặt hoặc cấu trúc của đường thở hay bệnh béo phì cũng có thể gây ra ngáy ngủ ở trẻ em và người lớn.

Tiến sĩ Chakravorty cũng đưa ra khuyến cáo, nếu nghe thấy trẻ ngáy nhiều hơn 3-4 lần trong tuần và kéo dài hơn một tháng thì hãy đưa trẻ đến các bác sĩ nhi khoa.