

# TUỔI CAO CÓ LỢI CHO GIẤC NGỦ

Mới đây các nhà nghiên cứu Mỹ cho biết, nhiều người tin rằng chứng mất ngủ thường xảy ra ở người cao tuổi, làm ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của họ nhưng điều này không hoàn toàn đúng trong thực tế.

Các chuyên gia đã tiến hành cuộc khảo sát qua điện thoại trên 150.000 người trưởng thành. Kết quả cho thấy ngoài những người ở độ tuổi trung niên từ 40-50 tuổi, các đối tượng tham gia còn lại nói họ có chất lượng giấc ngủ tốt. Trong đó, những người cao tuổi từ 80-90 có chất lượng giấc ngủ tốt nhất, tạp chí Sleep đưa tin.

Tại các trường đại học, các chuyên gia sử dụng thiết bị để đo thời gian và mức độ rối loạn giấc ngủ cho các đối tượng tình nguyện tham gia nghiên cứu. Tuy nhiên kết quả thu được không phải lúc nào cũng giống với quan điểm về giấc ngủ ban đêm của họ.

Chất lượng giấc ngủ của người cao tuổi có thể kém hơn nhưng đơn giản họ cảm thấy như thế là tốt

Các chuyên gia của đại học Pennsylvania, Mỹ đã tiến hành cuộc nghiên cứu này thay vì thăm dò kiến về giấc ngủ của những người được lựa chọn ngẫu nhiên. Các đối tượng được hỏi về chủng tộc, mức thu nhập, giáo dục, tâm trạng và tình hình sức khỏe chung.

Trong khi các nhà khoa học phát hiện mối liên kết giữa chất lượng giấc ngủ kém và tâm trạng chán nản hay các vấn đề sức khỏe, họ nhận thấy những lời phàn nàn về chứng mất ngủ giảm ở người cao tuổi. Đặc biệt những người trên 70 tuổi phàn nàn về điều này thấp nhất. Tuy nhiên những người ở độ tuổi trung niên là trường hợp ngoại lệ, họ có chất lượng giấc ngủ tồi hơn.

Tiến sĩ Michael Grandner khẳng định mục đích của cuộc nghiên cứu là xác định mức độ chính xác quan điểm của chúng ta "chất lượng giấc ngủ giảm khi tuổi cao". Những kết quả thu được buộc chúng ta phải xem xét lại quan điểm này.

Ông cho biết thêm chất lượng giấc ngủ của người cao tuổi có thể kém hơn nhưng đơn giản họ cảm thấy như thế là tốt. Thậm chí người cao tuổi Mỹ có giấc ngủ thực sự tồi hơn so với những người trẻ nhưng cảm nhận của họ về giấc ngủ được cải thiện cùng với tuổi tác.

Derk-Jan Dijk, giáo sư sinh lý học tại trung tâm nghiên cứu Surrey Sleep cho rằng: "Đây là một nghiên cứu thú vị. Tuy nhiên, nhiều ý kiến chủ quan xuất hiện trong nghiên cứu, nó phụ thuộc vào tâm trạng của đối tượng tham gia tại thời điểm khảo sát. Nếu bạn tức giận vì ông chủ không đáp ứng nhu cầu tăng lương của bạn, nhận thức của bạn về chất lượng giấc ngủ có thể khác nhiều so với những người có tâm trạng thoải mái nói chung".