

10 RỐI LOẠN GIẤC NGỦ KỶ LẠ NHẤT

Đối với không ít người, giấc ngủ trở thành nỗi ám ảnh bởi những rối loạn kỳ lạ với đủ các cấp độ.

Dưới đây là 10 rối loạn giấc ngủ kỳ lạ nhất:

10. Mộng du

Ở những người mắc rối loạn này, họ thường hành động kì lạ khi đang ngủ (chẳng hạn đột ngột chạy ra ngoài, ngồi bật dậy khua tay,...) và hoàn toàn không ý thức được những việc mình đang làm. Đôi khi, những hành động trong trạng thái vô thức có thể gây nguy hiểm cho người ngủ cùng.

9. Hội chứng kinh hãi về đêm (Night terrors)

Hội chứng kinh hãi về đêm là một rối loạn giấc ngủ được mô tả như sau: bệnh nhân rơi vào trạng thái kinh hãi tột độ trong khi ngủ và không thể lập tức trở lại tỉnh táo hoàn toàn. Khi người khác cố gắng đánh thức, bệnh nhân thường la hét, kêu gào, rên rỉ, thậm chí khóc thảm thiết. Thường thì người ngoài không thể đánh thức hoàn toàn bệnh nhân mà phải chờ cơn rối loạn qua đi (khoảng 10 – 20 phút), sau đó người bệnh tiếp tục ngủ bình thường. Cần phân biệt hội chứng trên với những cơn ác mộng bởi người gặp ác mộng bình thường có thể bị đánh thức và trở lại tỉnh táo ngay sau đó.

8. Nghiến răng

Đây là một trong số những rối loạn phổ biến với số lượng người mắc phải rất lớn. Người mắc chứng nghiến răng thường nghiến răng nhiều về đêm, nhất là khi đã ngủ say. Theo các bác sĩ, bệnh này ở tình trạng nghiêm trọng có thể ảnh hưởng xấu tới răng, đôi khi còn gây đau đầu và đau cơ mặt. Rất may là chứng rối loạn này hầu như không gây hại nhiều tới sức khỏe của số đông bệnh nhân.

7. Hội chứng “chân không nghĩ”

Mặc dù chứng bệnh này cũng gặp ở những người đang thức, chúng tạo ra ảnh hưởng xấu nhất với người bệnh ngủ say. Khi mắc hội chứng này, người bệnh thường bị cảm giác khó chịu tương tự (như tê chân, buồn, đau chân...) thôi thúc, khiến họ phải quấy đạp chân tay không ngừng để thoát khỏi cảm giác bức bối.

6. Rối loạn nhịp sinh học

Đây là hội chứng cực kỳ hiếm gặp. Cơ thể bệnh nhân mắc hội chứng này không tự xác định được nhịp sinh học của giấc ngủ, khiến người bệnh không có khả năng điều chỉnh việc ngủ của mình theo giờ giấc ngày đêm như người thường. Nhịp sinh học của người bệnh thay đổi hàng ngày, gây ra ảnh hưởng xấu tới sức khỏe và đời sống. Thêm một điều lạ nữa là hội chứng này hiếm khi tác động tới người mù!

5. Ngưng thở khi ngủ

Rối loạn này được mô tả là người bệnh thường tạm ngưng thở trong khoảng thời gian nhất định khi ngủ. Mỗi lần ngưng thở khiến người bệnh mất một vài nhịp thở so với bình thường. Người mắc hội chứng này thường không ý thức được chuyện mình bị rối loạn nhịp thở cho đến khi được người khác giúp họ nhận ra. Có những người mắc bệnh tới 10 năm rồi mà không biết. Hội chứng trên thường khiến bệnh nhân cảm thấy buồn ngủ ban ngày, kèm theo mệt mỏi do chất lượng giấc ngủ bị ảnh hưởng xấu và luồng ôxi đưa vào máu thấp.

4. Hội chứng ngủ nhiều (Kleine-Levin)

Đây là một rối loạn hiếm gặp, người bệnh có nhu cầu ngủ rất nhiều, có khi lên tới 20 tiếng mỗi ngày. Tình trạng trở nên trầm trọng hơn khi người bệnh ăn quá nhiều hoặc có nhu cầu tình dục cao bất thường. Một số nhà nghiên cứu cho rằng bệnh này do di truyền, một số khác lại khẳng định bệnh là kết quả của chứng rối loạn hệ thống tự miễn dịch. Hiện tại, bệnh vẫn chưa có cách chữa trị hiệu quả.

3. Làm nhảm khi ngủ

Người mắc bệnh này thường nói khá to trong lúc ngủ. Đó có thể là một đoạn hội thoại ngắn, một vài tiếng kêu, hay... cả bài thuyết trình dài. Người ngoài thường không hiểu người bệnh đang nói gì do nội dung khá lung tung. Hội chứng trên tuy không ảnh hưởng nhiều tới sức khỏe, nhưng lại có thể khiến người xung quanh khó chịu, mất ngủ.

2. Lúc nào cũng ngủ gật

Đây là hội chứng rối loạn mà người bệnh có thể rơi vào trạng thái ngủ bất kỳ lúc nào và thường họ không điều khiển được việc thức ngủ của chính mình. Bệnh nhân có thể ngủ quên lúc nào không biết nhiều lần trong ngày, thậm chí sau giấc ngủ, họ cũng phải mất một khoảng thời gian nhất định để tỉnh táo trước khi... lại rơi vào cơn buồn ngủ tiếp theo. Nhiều nhà khoa học có chung quan điểm rằng bệnh này do rối loạn hệ thống tự miễn dịch mà ra.

1. Vừa ngủ vừa làm "chuyện ấy"

Người mắc bệnh thực hiện các hành vi tình dục ngay khi họ đang ngủ say. Hội chứng này được coi là dạng đặc biệt của chứng mộng du. Trong nhiều trường hợp, người bệnh bị đối tác cho là cố ý quan hệ, trong khi họ hoàn toàn mất kiểm soát và không hề biết mình vừa vô thức làm gì.