

NGỦ NGÁY LÀM HẠI NÃO

Bệnh ngáy không thể xem thường vì nó tác động lên não, từ đó có thể dẫn đến một số bệnh khác.

Ngáy là hiện tượng khá phổ biến. Tính trung bình cứ 2 gia đình thì có một người ngáy khi ngủ. Bệnh ngáy ngủ không chỉ ảnh hưởng tới người xung quanh, nhất là người ở chung phòng, nó còn ảnh hưởng đến chính bản thân bệnh nhân vì có thể dẫn đến nhiều nguy cơ mắc các chứng bệnh khác như huyết áp cao, suy giảm khả năng tình dục, nhồi máu cơ tim, tim loạn nhịp hoặc bệnh đột tử trong khi ngủ...

Để tìm hiểu hiện tượng ngáy có ảnh hưởng gì đến não, các nhà nghiên cứu Australia đã chọn lọc một số bệnh nhân cả nam và nữ ngoài 40 tuổi, than phiền về việc mình rất khó chịu vì bị ngáy khi ngủ và xin được điều trị.

Các bác sĩ đã quan sát và chụp hình quét não họ trên máy cộng hưởng từ để nghiên cứu. Khi so sánh những tấm ảnh quét não của họ với những người cùng lứa tuổi có giấc ngủ bình thường, các bác sĩ nhận thấy ở những người bị ngáy, vùng chất xám bị hư hại và thể tích có sự giảm sút đáng kể.

Tác giả của công trình nghiên cứu, bác sĩ O'Donohew phát hiện ra phần não bị teo lại (mà tỉ lệ teo có liên quan đến cấp độ trầm trọng của bệnh ngáy), vốn là phần chịu trách nhiệm về sự chú ý, tập trung, phối hợp chuyển động của cơ thể và trí nhớ.

Các nhà nghiên cứu Australia khẳng định, ở những người bị ngáy luôn có hiện tượng ngừng thở một phần, ban đêm thường xuyên bị ngạt dù trong thời gian rất ngắn. Ở những khoảnh khắc đó, ở họ sẽ xảy ra việc "đói" oxi để cung cấp cho não cũng như sự gián đoạn áp suất trong sọ não và ảnh hưởng nghiêm trọng đến não và gây những hậu quả vừa nói.

Từ kết quả kiểm tra, các nhà khoa học đi đến kết luận: Những người bị ngáy trong khi ngủ không nên lái xe vì có những thời điểm nhất định, họ mất tập trung, rất dễ xảy ra tai nạn (khi thi lấy bằng lái xe, các cơ quan chức năng nên quan tâm đến việc thí sinh có mắc bệnh ngáy ngủ không), đồng thời sự phá hoại những giấc ngủ ngon, khiến các bệnh nhân ngáy dễ bị thừa cân và béo phì. Đó lại là nguyên nhân của một số bệnh tật khác.