

# NHỮNG VẬT DỤNG KHÔNG NÊN ĐẶT TRONG PHÒNG NGỦ

Những vật dụng có vẻ vô hại như cây cảnh, điện thoại, nến... lại được các nhà khoa học cảnh báo không nên đặt trong phòng ngủ, bởi nó sẽ cản trở giấc ngủ của bạn.

Nghiên cứu của các nhà khoa học đăng trên tạp chí Shape khuyên, nếu bạn muốn có một giấc ngủ ngon và sâu thì tốt nhất nên loại bỏ những thứ sau đây ra khỏi phòng ngủ:

1. Điện thoại di động và những thiết bị phát sóng:

Ngoài hệ lụy gây ung thư não vừa được Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cảnh báo, điện thoại di động còn được biết đến như một "kẻ quấy phá giấc ngủ" nếu bạn đặt nó ở cạnh giường của mình. Điều này được lý giải là do bức xạ từ sóng điện thoại hoạt động 24/24 nên trong khi bạn nằm ngủ, các bức xạ này vẫn tác động lên cơ thể.

Sóng điện thoại khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hơn. (Ảnh: vietgiaitri).

Cụ thể, bức xạ tác động lên hệ thống thần kinh khiến bạn trở nên căng thẳng hơn nên khó lấy được trạng thái thư giãn để đi vào giấc ngủ. Vì thế bạn sẽ phải mất nhiều thời gian hơn "đầu tư" cho việc ngủ. Bên cạnh đó, từ Independent của Anh cũng khẳng định, sóng vô tuyến gây ra mất ngủ, làm cho chất lượng giấc ngủ của bạn giảm xuống, và thậm chí gây ra cảm giác choáng đầu vào buổi sáng thức dậy.

Vì thế các nhà khoa học khuyên, mọi người nên tắt tất cả các thiết bị phát sóng không dây và điện thoại di động trước khi đi ngủ. Còn nếu vì một lý do bất khả kháng thì nên đặt chúng ở càng xa bạn càng tốt. Và nếu cần gọi điện trước khi lên giường thì tốt nhất nên dùng điện thoại bàn hoặc nhắn tin.

2. Cây cảnh và nến (đèn cây):

Tiến sĩ Kevin Soh, chuyên khoa tai - mũi - họng cho biết trên tạp chí Shape, cây thường cây hấp thụ bụi nên khi bạn đặt nó trong phòng ngủ, về lâu dài có thể gây ra chứng viêm mũi và viêm phổi cho con người. Khoảng 70% những chậu cảnh trong nhà sản sinh ra bào tử nấm mốc gây dị ứng và cản trở giấc ngủ. Đặc biệt đối với các bệnh nhân hen suyễn hoặc bị viêm mũi dị ứng thì càng không nên đặt cây cảnh trong nhà.

Cây cảnh và nến không nên đặt trong phòng ngủ. (Ảnh: asiaone.com).

Bạn có thói quen sử dụng nến trong phòng ngủ để tạo bầu không khí thư giãn? Các nhà khoa học thì cho rằng nó thực sự gây phiền toái vào ban đêm và làm gián đoạn giấc ngủ.

Ngoài ra trang tin giáo dục phi lợi nhuận LEAD Action News còn cảnh báo, nến thơm có thể sản sinh ra aerosolised, loại chất độc gây ra các vấn đề về hô hấp như hen suyễn. Bên cạnh đó, khi dùng nến, các hạt bồ hóng sinh ra trong không khí khi đi vào phổi cũng gây hại.

3. Ánh sáng nhân tạo:

Ánh sáng được tạo ra từ máy tính xách tay, truyền hình, đèn điện, thậm chí là những đốm sáng phát ra từ bất kỳ một thiết bị điện nào cũng cần phải loại bỏ khỏi không gian phòng ngủ.

Các nghiên cứu cho thấy, ánh sáng đóng vai trò rất quan trọng trong việc điều chỉnh chu kỳ ngủ của con người. Ánh sáng sẽ tác động lên cơ thể khiến ức chế việc sản xuất melatonin (hoóc môn đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa giấc ngủ), khiến bạn luôn trong tình trạng tỉnh táo và khó buồn ngủ.

Ánh sáng nhân tạo khiến cho việc sản xuất melatonin trở nên khó khăn hơn.

(Ảnh: Quantrimang).

Đặc biệt lưu ý với ánh màu xanh (phát ra từ màn hình tivi, laptop và một số thiết bị điện khác. Loại màu sắc này khiến cho việc sản xuất melatonin trở nên khó khăn hơn nhiều lần.

Tóm lại, cần giảm thiểu tiếp xúc với ánh sáng nhân tạo trước khi đi ngủ càng nhiều càng tốt. Cụ thể là cần cắt giảm thời gian xem truyền hình và dùng máy tính xách tay lúc chuẩn bị lên giường. Nếu được nên dùng các biện pháp hạn chế ánh sáng bên ngoài bằng cách kéo rèm cửa phòng ngủ và dùng băng keo dán phủ lên các thiết bị phát sáng.

#### 4. Thú nhồi bông, giường và thảm:

Những món đồ này luôn có nhiều bụi bẩn. Các loại bọ sống nhờ ăn những tế bào chết trên da người vương trên thú nhồi bông, giường, nệm... có thể gây ra dị ứng và khó thở vào ban đêm khi hít phải.

Vì thế nếu muốn dùng những vật dụng này thì nên mang chúng đi giặt, rửa ở nhiệt độ 60°C mỗi tuần một lần để loại bỏ bụi bẩn và ký sinh trùng. Tốt nhất nên dùng nệm gối chống bụi và ký sinh trùng, dùng vật dụng bằng len hoặc cotton sẽ giúp hạn chế sự xâm nhập của các loại sinh vật có hại.

Ngoài ra sử dụng máy điều hòa không khí trong phòng ngủ, sử dụng máy hút bụi... cũng giúp căn phòng sạch sẽ hơn, hạn chế sự sinh sôi, làm tổ của vi khuẩn.

#### 5. Loại bỏ những gam màu "kích thích" trong phòng ngủ:

Một bức tường màu cam, vàng, đỏ... có thể kích thích sự hưng phấn của tinh thần và tiếp thêm năng lượng cho bạn làm việc. Tuy nhiên những màu sắc này lại khiến bạn khó đi vào giấc ngủ. Ngoài ra giới y tế cũng cho biết, màu đỏ làm tim đập nhanh hơn, tăng huyết áp và kích thích tuyến thượng thận tiết ra adrenaline, loại hoóc môn kích thích hoạt động của tim.

Để tránh những tác tiêu cực này, các nhà nghiên cứu khuyên, nên dùng các gam màu nhẹ nhàng trong phòng ngủ như:

- Màu hồng làm dịu và tạo cảm giác êm ái như được mẹ ôm ngủ.
- Màu xanh dương, xanh lá cây và tím lavender (oải hương) mang lại cảm giác nhẹ nhàng, thư giãn. Đặc biệt xanh dương còn giúp bạn giải tỏa những căng thẳng để bắt đầu đi vào giấc ngủ.