

MÙA ĐÔNG VÀ SỰ THIẾU HỤT ÁNH NẮNG MẶT TRỜI CÓ ẢNH HƯỞNG ĐẾN BẠN?

Vào mùa đông có một số ngày “điểm chí” (một trong hai thời điểm trong một năm khi mặt trời ở xa xích đạo nhất về phía Bắc hoặc phía Nam) sẽ nhấn chìm chúng ta vào những đêm dài nhất và tối nhất trong năm đó. Liệu có ngạc

Vào mùa đông có một số ngày “điểm chí” (một trong hai thời điểm trong một năm khi mặt trời ở xa xích đạo nhất về phía Bắc hoặc phía Nam) sẽ nhấn chìm chúng ta vào những đêm dài nhất và tối nhất trong năm đó. Liệu có ngạc nhiên khi con người biến nó thành cơ hội cho những cuộc vui, tiệc tùng liên miên.

Mặc dù vậy, nó không phải đều có những tác động tích cực đối với mọi người. Khi ánh sáng mặt trời dần vụt tắt, màn đêm buông xuống, hàng triệu người bắt đầu cảm thấy chán nản, uể oải, và thậm chí tỏ ra lãnh đạm với những người xung quanh.

Khi có được sự quan tâm từ các chuyên gia, Seasonal Affective Disorder - gọi tắt là SAD (tạm dịch chứng rối loạn theo mùa) đã có dấu hiệu được kiểm soát tốt hơn. Theo những nghiên cứu về dịch tễ học thì mức độ phổ biến của căn bệnh này trong những người trưởng thành là từ 1,4% (Florida) đến 9,7% (New Hampshire).

Các nhà nghiên cứu đã nhận thấy những điểm giống nhau giữa triệu chứng của căn bệnh SAD và chứng thay đổi theo mùa ở những động vật có vú khác, đặc biệt đối với những động vật vượt qua mùa đông tối tăm bằng cách ngủ đông trong những hang hốc ấm áp. Động vật có những đường vòng quanh não có thể cảm nhận độ dài của ngày và kiểm soát được những hành vi thay đổi theo mùa. Liệu con người có như vậy không?

Năm 2001, Tiến sĩ Thomas A. Wehr và tiến sĩ Norman E. Rosenthal, chuyên gia về tâm thần học ở Viện Sức khỏe tinh thần quốc gia Hoa Kỳ, đã thực hiện một cuộc thử nghiệm thú vị. Họ đã nghiên cứu 2 nhóm bệnh nhân trong 24 giờ vào mùa đông và mùa hè, một nhóm suy nhược cơ thể theo mùa, nhóm còn lại thì không.

Một dấu hiệu sinh học quan trọng theo dõi sự thay đổi ánh sáng mặt trời theo mùa là melatoni, một chất hoá học được sinh ra trong bóng tối và mất đi khi có ánh sáng. Tiến sĩ Wehr và Rosenthal đã phát hiện ra rằng, những bệnh nhân bị suy nhược cơ thể theo mùa có khoảng thời gian bài tiết chất melatonin về đêm trong mùa đông dài hơn so với mùa hè, giống một số động vật có vú cũng có những hành vi thay đổi theo mùa.

Mùa đông và sự thiếu hụt ánh nắng mặt trời có ảnh hưởng đến bạn? (Ảnh: Nytimes)

Tại sao những bệnh nhân bình thường lại không có những sự thay đổi theo mùa trong việc bài tiết melatonin? Có một khả năng xảy ra là sự phơi sáng dưới những nguồn ánh sáng công nghiệp có thể ngăn chặn sự thay đổi melatonin. Có lẽ bằng cách duy trì những nguồn ánh sáng nhân tạo suốt cả năm, chúng ta có thể ngăn được sự biến đổi melatonin tự nhiên xảy ra đối với các bệnh nhân SAD.

Vài trăm nghìn năm trước đây, để có cơ hội sống sót qua mùa đông con người phải hoạt động ít hơn và duy trì năng lượng bằng cách ngủ và ăn nhiều hơn. Những người mắc chứng suy nhược cơ thể theo mùa hiện nay - những hậu duệ thiếu may mắn của những "tổ tiên" đã từng thích nghi rất tốt với khí hậu khắc nghiệt của mùa đông?

Bất chấp điều đó, không ai mắc SAD phải chờ đến mùa xuân hay mùa hè để có sức khỏe tốt hơn. Theo tiến sĩ Rosenthal, hiện đang là một giáo sư tâm thần học ở trường y Georgetown và là tác giả của "Winter Blues" (Guilford, 1998) thì "Ánh sáng vào buổi sáng sớm là phương pháp điều trị có tác dụng rất mạnh, nhanh chóng và hiệu quả đối với suy nhược cơ thể theo mùa, ánh sáng như là một "chất dinh dưỡng" dành cho những bệnh nhân đó".

Sự tính toán thời gian cho việc điều trị bằng ánh sáng cũng đang được xem xét. Michael Terman, giám đốc trung tâm điều trị bằng ánh sáng và nhịp sinh học ở trung tâm y học trường đại học Columbia cho biết: "Để xác định được thời gian phù hợp nhất cho việc điều trị bằng ánh sáng, bạn cần biết chu kỳ xuất hiện triệu chứng bệnh trong một ngày của mỗi bệnh nhân".

Theo tiến sĩ Terman thì những người bình thường có thể nhận ra chúng mà không cần phải thử máu? Bằng cách trả lời bản câu hỏi giản về "sự sáng" và "sự tối" và yếu tố nào liên quan đặc biệt tới cấp độ melatonin ở thể plasma.

Trung tâm hoạt động phi lợi nhuận điều trị các bệnh liên quan tới môi trường đã thực hiện một bản thăm dò trên Website www.cet.org.

Khi bạn xác định được thời gian điều trị thích hợp, một ca điều trị tiêu chuẩn mỗi ngày kéo dài 30 phút chiếu sáng dưới ánh đèn huỳnh quang cường độ nhẹ vào khoảng 1000 lux (đơn vị chiếu sáng). Tác dụng của liệu pháp chữa trị bằng ánh sáng này rất nhanh chóng, thường là từ 4 đến 7 ngày so với phương pháp sử dụng thuốc chống suy nhược là 4 đến 6 tuần điều trị.

Đối với phương pháp chữa trị trong khi ngủ, thì dùng những tia sáng tựa như ánh sáng bình minh. Bạn sẽ có 90 phút dưới ánh sáng giống như ánh sáng mặt trời từ một chiếc đèn có cài hẹn giờ bắt đầu chiếu từ ánh sáng cường độ khá mạnh giống như các vì sao và kết thúc là ánh sáng mặt trời dịu nhẹ. Tuy nhiên phương pháp này kém hiệu quả hơn ánh sáng thật.

Có thể vẫn còn đôi chút nghi ngờ nhưng việc sử dụng phương pháp ion hóa khí điện cực âm sẽ hứa hẹn là một giải pháp hay. Tiến sĩ Terman đã tình cờ phát hiện ra điều này khi ông sử dụng máy tạo ion âm như một liệu pháp thay thế ánh sáng thật. Liệu pháp ion âm này có tác dụng tích cực đối với tinh thần của bệnh nhân.

Môi trường ẩm áp và không khí được điều hòa chứa lượng ion thấp, những nơi ẩm ướt như rừng hay bãi biển thì ngược lại có lượng ion rất lớn. Nhưng thực tế là đằng sau tất cả điều đó thì lại tồn tại một nghịch lý rằng gió nóng và khô hay những cơn gió mixtran lại mang nhiều ion dương có hại cho con người, nguy hiểm hơn nó có thể làm bệnh nhân phát điên.

Tóm lại, bạn có thể chữa trị bằng cách chiếu ánh sáng, ion hoặc sưởi ánh nắng mặt trời hay tới những vùng nhiệt đới. Có rất nhiều liệu pháp trị bệnh để bạn lựa chọn.

