

TẠI SAO CÓ NGƯỜI CHỈ THÍCH SỐNG VỀ ĐÊM?

Ban đêm chúng ta ngủ. Nhưng có một số người lại tỏ ra linh hoạt và tỉnh táo hơn vào đêm khuya. Đó chính là do tác động từ chiếc đồng hồ sinh học riêng của mỗi người. Vậy cơ chế nào đã điều khiển quá trình thức-ngủ của con người? Khi nh&igrav

Giả sử chúng ta đang ngủ? Nhưng khoảng 1 tiếng trước khi tỉnh giấc, bỗng "chuông" đồng hồ báo thức trong cơ thể reo lên. Hẳn nhiên ta không thể "nghe" được tiếng chuông đó, bởi đây chỉ là một tín hiệu sinh học. Thế là cơ thể bắt đầu chuyển động: cortisol, một hormone từ vỏ thượng thận sẽ tiết ra khiến nồng độ đường trong máu tăng lên; kế tiếp, thân nhiệt cũng dần tăng; não sẽ thay đổi nhịp hoạt động; cơ thể bắt đầu biết đói bụng và cơ chế hoạt động dinh dưỡng sẽ được kích hoạt.

Quá trình thức dậy có thể tóm tắt như trên. Tuy nhiên, mỗi người đều khác nhau. Có người ngủ rất nhiều và ngược lại. Các nhà khoa học đã chia ra hai nhóm người: nhóm "hoạt động ban ngày" và nhóm "hoạt động ban đêm". Họ cũng ước tính có khoảng 15% dân số thuộc nhóm hoạt động ban ngày - thức dậy lúc 6 giờ sáng, 15% là nhóm ban đêm - chỉ buồn ngủ sau 1 giờ khuya. Còn 70% là người dao động giữa hai nhóm trên.

Khoa học đã cố gắng tìm hiểu cận kề chu kỳ sinh học của con người nhằm có thể tìm ra các biện pháp hữu hiệu hơn trong việc điều trị các chứng rối loạn về giấc ngủ và nhiều dạng bệnh lý khác, chẳng hạn như trầm cảm. Một khám phá rõ nét nhất là việc khẳng định được rằng chứng nhồi máu cơ tim thường xảy ra nhất vào quãng 10 giờ sáng, vì vào thời điểm đó áp suất động mạch tăng cao nhất và lượng máu lưu thông trong cơ thể đang ở dạng đậm đặc nhất. Và khoa học cho biết tất cả các chức năng sống của chúng ta đều tuân theo một nhịp sinh học riêng ở mỗi người và có liên quan chặt chẽ với giờ giấc thay đổi trong một ngày và cả chu kỳ của các mùa trong năm. Một phân ngành khoa học được gọi là "thời sinh học" đã và đang nghiên cứu hiện tượng tương tác này.

Theo nhận định từ giới chuyên môn, nhịp sinh học ở người trong một ngày thay đổi theo một chu kỳ kéo dài khoảng 25 giờ, tức đã "lố" hơn 1 giờ so với chiếc đồng hồ... đeo tay của chúng ta. Bằng chứng là nhà nghiên cứu hàng động Michel Siffre người Pháp đã chứng minh nhịp sống của người khi bị nhốt trong hang sâu dưới lòng đất và bị cách ly khỏi khái niệm thời gian thường nhật, khi đó cơ thể người này sẽ tự động chuyển sang nhịp sống 25 giờ/ngày, y như những gì thiên nhiên đã quy định! Hiện tượng này cũng giải thích được rằng sở dĩ chúng ta phải sống và sống được theo một chu kỳ 24 giờ/ngày chính là do chiếc đồng hồ bên trong của cơ thể chúng ta đã bị ép buộc phải tự điều chỉnh lại cho khớp với "vòng quay nhân tạo" 24 giờ mà nhân loại đã quy định. Một nghiên cứu mới đây đã chỉ ra rằng một trong những yếu tố quan trọng nhất của sự chỉnh giờ này chính là "thời gian tính theo mặt trời" mà cơ thể phải theo, chứ hoàn toàn không chỉ đơn thuần là "thời gian tính theo các hoạt động xã hội" mà các múi giờ trên bản đồ quy định.

Từ đó, các nhà khoa học đã giải thích: tùy theo mỗi người, khi được sinh ra vào thời điểm nào trong ngày thì chiếc đồng hồ sinh học riêng sẽ bắt đầu hoạt động và lập tức được chỉnh theo thời khắc và cả thời tiết lúc đó. Có nghĩa là tùy vào ngày, giờ và tháng sinh mà đồng hồ sinh học của mỗi người sẽ được quy định khác nhau, và mỗi người sẽ phải sống theo "múi giờ" đó trong suốt

cuộc đời. Nhiều nghiên cứu đã cho thấy người hoạt động về đêm thường sinh vào khoảng tháng 3, 4; trong khi người hoạt động ban ngày sinh vào tháng 9, 10. Hơn nữa, tháng mà người mẹ mang thai và thời tiết lúc sắp sinh cũng ảnh hưởng khá nhiều đến hoạt động của đồng hồ sinh học. Và hiển nhiên là có người không thể thức khuya và lại có người thích khoảnh khắc tĩnh lặng của trăng sao để... sống!