

Nguyên nhân gây mất ngủ và cách điều trị

Có nhiều nguyên nhân gây mất ngủ, có thể chỉ là những lo âu hay căng thẳng nào đó trong đời sống hàng ngày chưa được giải quyết ổn thỏa; Những hành vi cá nhân như hút thuốc lá, uống cà phê nhiều, thay đổi múi giờ khi đi xa, làm việc ca đêm, ăn quá nhiều quá no trong đêm; hoặc những bệnh lý thực thể đều có thể gây mất ngủ.

1. Nguyên nhân gây mất ngủ

*** Mất ngủ do sinh hoạt**

- Do hút thuốc lá, uống nhiều cà phê, do ăn nhiều nặng bụng trong đêm, ăn nhiều chất kích thích...

- Do rối loạn lịch thức ngủ trong ngày, như lịch làm việc thay đổi bất thường, làm việc theo ca không thường xuyên, do thay đổi múi giờ chênh lệch như khi đi du lịch đến các vùng có mức chênh lệch múi giờ từ 6-24 giờ.

- Do căng thẳng lo âu nhiều trong học tập, làm việc, trong cuộc sống hàng ngày.

- Do phân bổ giờ giấc ngủ không hợp lý, ngủ ngày quá nhiều.

Ngoài ra, theo sự phát triển tâm sinh lý ở mỗi người, chu kỳ thức ngủ sẽ thay đổi dần theo tuổi tác. Ở người cao tuổi, thời gian ngủ sẽ ít dần, có khuynh hướng ngủ muộn hơn và thức dậy sớm hơn. Tuy nhiên, vấn đề quan trọng nhất là chất lượng của giấc ngủ, sau khi ngủ dậy phải cảm thấy tinh thần sảng khoái, phấn chấn, thích làm việc.

*** Mất ngủ do nguyên nhân thực thể**

- Do dùng thuốc để điều trị bệnh: Như các thuốc điều trị đau đầu có chứa cafein, thuốc chống viêm như corticoide, thuốc lợi tiểu v.v...

- Do bệnh lý: Các bệnh lý gây mất ngủ như đau đầu do viêm xoang, do tăng huyết áp, đau do viêm loét dạ dày tá tràng, đau do Zona, đau do kích thích thần kinh, đau trong bệnh khớp xương v.v... Việc điều trị phải chú ý vào nguyên nhân gây bệnh.

- Do loạn tâm thần chức năng hoặc thực thể, hoặc do trầm cảm.

2. Điều trị chứng mất ngủ

Điều trị chứng mất ngủ chủ yếu là điều trị triệu chứng, kết hợp với điều trị nguyên nhân nếu xác định được nguyên nhân gây mất ngủ. Vấn đề chẩn đoán xác định cũng như chỉ định điều trị nên theo ý kiến của thầy thuốc.

*** Về nguyên tắc điều trị**

- Loại bỏ những nguyên nhân chủ quan gây mất ngủ. Nếu cố gắng tìm hiểu, người bệnh sẽ biết một phần nguyên nhân gây mất ngủ, thí dụ uống cà phê quá nhiều vào buổi tối hoặc trước khi đi ngủ, ăn quá nhiều chất cay nóng, ăn quá no vào buổi tối, đi du lịch đến nơi có sự thay đổi múi giờ quá lớn, do căng thẳng trong công việc... Sau khi tìm biết được nguyên nhân, người bệnh có thể sẽ tự điều chỉnh để ngủ được mà không cần nhờ đến thuốc.

- Vệ sinh giấc ngủ. Nên tạo tâm trạng thư thái để dễ dàng đi vào giấc ngủ, giường ngủ cần đặt nơi thoáng mát, chăn màn sạch sẽ v.v...

- Dùng thuốc ngủ, kết hợp với dùng thuốc điều trị nguyên nhân gây bệnh

Theo y học cổ truyền (YHCT), việc điều trị cũng theo các nguyên tắc như trên, ngoài thuốc, YHCT còn có các phương pháp không dùng thuốc như châm cứu, dưỡng sinh để giúp cho giấc ngủ đến dễ dàng hơn.

Không dùng thuốc:

Dưỡng sinh: Tập các động tác như thư giãn, thở 4 thì, động tác tam giác, xoa đầu mặt cổ, bấm huyệt (Xoa, day, bấm huyệt Nội quan, Túc tam lý, Tam âm giao).

Dùng thuốc:

Để chỉ định điều trị, cần phải có chẩn đoán thật chính xác của các nhà chuyên môn. Tuy nhiên, có một số cây cỏ là rau ăn vừa có thể dùng làm thuốc và không độc. Chẳng hạn như hạt sen, long nhãn, mật ong, đậu xanh, đậu đen, táo tàu... có tác dụng an thần, trị mất ngủ; Một số thức ăn như chuối, các loại hạt quả, đậu phộng (lạc)... giúp điều hòa giấc ngủ.

Các loại cây cỏ như lạc tiên (chùm bao, nhãn lồng) có thể dùng riêng, luộc hoặc hấp và dùng ăn như rau giúp ngủ ngon, hoặc phối hợp với lá dâu tằm, lá vông, tim sen nấu nước uống trị mất ngủ; Trúc điệp (lá tre); Toan táo nhân (hột trái táo ta, táo chua) nấu nước uống thay nước trà, giúp giấc ngủ mau đến, có thể xem là một loại thuốc ngủ.