

Biện pháp phòng ngừa rối loạn giấc ngủ

Ngủ là điều cần thiết để phục hồi sức khỏe thể chất và tinh thần. Đối với người lớn tuổi, một đêm ngon giấc đặc biệt quan trọng vì nó giúp cải thiện sự tập trung và trí nhớ, cho phép cơ thể sửa chữa tổn thương tế bào xảy ra trong ngày và làm mới hệ thống miễn dịch, từ đó giúp ngăn ngừa bệnh tật.

Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng, mất ngủ có liên quan với tăng nhịp tim khi nghỉ ngơi, tốc độ chuyển hóa cao hơn, nhiệt độ cơ thể cao hơn, kích hoạt của trục hạ đồi - tuyến yên - thượng thận, tăng hoạt động điện não beta và tỷ lệ trao đổi chất của não so với người bình thường.

Ngủ không đủ cũng có thể dẫn đến nhiều vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ở người lớn tuổi như tăng nguy cơ bệnh tim mạch, tiểu đường, thừa cân và ung thư vú ở phụ nữ, nhất là bệnh nhân tăng huyết áp.

Mất ngủ là không thể ngủ đủ giấc. Số lượng giờ ngủ ở mỗi người khác nhau. Mất ngủ còn được định nghĩa đó là chất lượng giấc ngủ và cảm giác sau khi thức dậy (không cảm thấy sảng khoái), chứ không phải là số giờ ngủ. Vì ngay cả khi ngủ 8 tiếng một đêm, nhưng vẫn cảm thấy buồn ngủ và mệt mỏi trong ngày, trường hợp này là đã bị chứng mất ngủ.

1. Các triệu chứng của mất ngủ

- Khó ngủ mặc dù đang mệt mỏi.
- Thức dậy thường xuyên trong đêm.
- Khó ngủ trở lại, khi tỉnh giấc giữa đêm.
- Giấc ngủ mệt mỏi.
- Phải lệ thuộc vào thuốc ngủ, hay phải uống chút rượu để dễ ngủ.
- Thức dậy quá sớm vào buổi sáng.
- Ban ngày buồn ngủ, mệt mỏi, hay cáu gắt. Khó tập trung trong ngày.

2. Nguyên nhân mất ngủ

Có thể do nhiều nguyên nhân như bị các vấn đề về cảm xúc như căng thẳng, lo lắng và trầm cảm; hay thói quen ngủ nhiều vào ban ngày.

Mất ngủ thường là chỉ kéo dài một vài ngày, được gắn với một nguyên nhân tạm thời rõ ràng như căng thẳng vì một bài thuyết trình sắp tới, một cuộc chia tay đau đớn, hoặc đi máy bay đường dài. Đôi khi, mất ngủ lại dai dẳng và trở thành mãn tính. Mất ngủ mãn tính thường gắn với một vấn đề về tâm thần hoặc thể chất cơ bản. Vấn đề tâm lý có thể gây ra chứng mất ngủ: trầm cảm, lo âu, căng thẳng mãn tính, rối loạn căng thẳng sau chấn thương.

Một số loại thuốc cũng có thể gây mất ngủ: thuốc chống trầm cảm; thuốc trị cảm lạnh và cảm cúm có chứa cồn; thuốc giảm đau có chứa cafein (Midol, Excedrin); thuốc lợi tiểu, corticoid, hormon tuyến giáp, thuốc điều trị cao huyết áp. Tình trạng sức khỏe cũng gây ra chứng mất ngủ như mắc bệnh hen suyễn, dị ứng, bệnh Parkinson, cường giáp, acid trào ngược, bệnh thận, ung thư, đau mãn tính. Rối loạn trong khi ngủ cũng gây ra mất ngủ như ngưng thở khi ngủ, chứng ngủ rũ, hội chứng chân tay bồng chồn.

Phòng ngừa rối loạn giấc ngủ

Áp dụng các giải pháp sau đây để giúp cải thiện tình trạng mất ngủ như:

- Đảm bảo phòng ngủ phải yên tĩnh, phòng tối và mát. Tiếng ồn, ánh sáng, nhiệt độ nóng bức có thể làm cản trở giấc ngủ. Có thể sử dụng một máy âm thanh hoặc nút tai để “giấu” bớt tiếng ồn. Mở cửa sổ hoặc dùng quạt hay máy điều hòa không khí để giữ cho căn phòng mát mẻ, dùng rèm cửa hoặc mặt nạ ngủ để ngăn chặn ánh sáng.

- Cố định một lịch ngủ, hỗ trợ đồng hồ sinh học bằng cách đi ngủ và thức dậy vào đúng giờ mỗi ngày, kể cả cuối tuần, ngay cả khi đang mệt mỏi.

- Tránh ngủ trưa quá nhiều: ngủ trưa trong ngày quá nhiều có thể làm khó khăn hơn để ngủ vào ban đêm. Tốt nhất buổi trưa nên ngủ một giấc ngủ ngắn, tối đa là 30 phút và dậy trước 15 giờ chiều.

- Tránh các hoạt động kích thích và những tình huống căng thẳng trước khi đi ngủ như các bài tập mạnh; thảo luận hay tranh luận lớn; xem tivi, máy tính hoặc sử dụng video game. Thay vào đó, là thực hiện các hoạt động nhẹ nhàng yên tĩnh, như đọc sách, đàn, hoặc nghe nhạc nhẹ...

- Hạn chế cà phê, rượu, bia và thuốc lá. Nên ngưng uống đồ uống có chứa cafein ít nhất 8 giờ trước khi đi ngủ. Tránh uống rượu vào buổi tối; uống rượu có thể làm cho cơ thể cảm thấy buồn ngủ, nhưng rượu ảnh hưởng không tốt đến chất lượng giấc ngủ. Bỏ hút thuốc lá hoặc tránh hút vào ban đêm (vì nicotin trong thuốc lá là một chất kích thích).

- Sử dụng một cuốn “nhật ký mất ngủ” để xác định thói quen gây mất ngủ. Qua nhật ký sẽ nhìn ra được một số thói quen hàng ngày đã khiến bị mất ngủ. Chẳng hạn, thói quen xem tivi, hay lướt internet quá khuya dẫn đến khó ngủ và mất ngủ. Tạo một cuốn nhật ký giấc ngủ là một cách hữu ích để xác định những thói quen và hành vi góp phần vào triệu chứng mất ngủ của mình. Ghi lại chi tiết hàng ngày về những thói quen vào ban ngày, thói quen ngủ và các triệu chứng mất ngủ; những gì chúng ta đã ăn và uống, hay bất kỳ sự kiện căng thẳng đã xảy ra trong ngày...

)