

Bài thuốc điều trị mất ngủ

1. Mất ngủ - căn bệnh phổ biến

Mất ngủ bao gồm gặp khó khăn để rơi vào giấc ngủ hoặc trong giấc ngủ. Với mất ngủ, thường đánh thức cảm giác không nhớ lại, trong đó có ảnh hưởng tới khả năng hoạt động trong ngày. Mất ngủ có thể không chỉ ảnh hưởng tới thiếu hụt năng lượng và tâm trạng, mà còn ảnh hưởng đến hiệu suất làm việc, sức khỏe và chất lượng cuộc sống.

Vậy ngủ bao nhiêu lâu là vừa, là đủ? Theo sinh lý bình thường của cơ thể con người từ khi sinh ra cho tới khi mất đi thì càng nhỏ tuổi ngủ càng nhiều thời gian. Trẻ em sơ sinh hoặc dưới 1 tuổi hầu như ngủ cả ngày, thậm chí khi ăn (bú) vẫn ngủ, lớn hơn trẻ ngủ ít hơn. Người trưởng thành ngủ trung bình 6-8h/ngày, tuổi già ngủ ít hơn tầm 5-7h/ngày. Có người ngủ ngày nhiều thì ngủ đêm ít đi, có trường hợp đặc biệt là có người đàn ông trên thế giới cả đời chưa từng ngủ, chưa ai thấy người đàn ông này ngủ mà sức khỏe vẫn bình thường.

2. Triệu chứng thường gặp của mất ngủ

Khó vào giấc ngủ, buồn ngủ nhưng khi nằm xuống giường là tỉnh như sáo.

Ngủ bình thường giữa giấc khó ngủ lại và thức cho tới sáng.

Hay tỉnh giấc cứ tầm 1h lại tỉnh dậy và khó ngủ lại.

Thức đêm, hôm sau người uể oải, mệt mỏi, lờ đờ, dễ cáu gắt, khó tập trung công việc, thèm ngủ lại...

3. Nguyên nhân mất ngủ

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến mất ngủ.

- *Căng thẳng*: Cuộc sống ai cũng có những lúc căng thẳng công việc, cơm áo gạo tiền, các mối quan hệ như gia đình, xã hội làm cho ta căng thẳng gây nên mất ngủ, giấc ngủ bị rối loạn.

- *Lo lắng*: Đặc biệt là các chị em, các mẹ khi có công việc gì, có biến động gì là lo, nghĩ... làm không ăn ngủ được.

- *Thuốc*: Một số thuốc điều trị có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ như thuốc hạ sốt có chứa cafein hoặc café đặc, nước chè đặc, nồng độ cafein cao gây mất ngủ hoặc một số thuốc điều trị Parkinson.

- *Bệnh lý*: Như gãy xương, đau đầu, viêm phế quản, ho... gây không ngủ được.

4. Điều trị mất ngủ

Với các rối loạn giấc ngủ thì Đông y điều trị là một thế mạnh, vì nó có độ an toàn cao và chia thể rất rõ ràng, điều trị cụ thể và cá thể hóa điều trị. Bất mạch cho biết về sự thay đổi khí huyết của cơ thể mà cho bài thuốc riêng biệt cho từng người đạt kết quả cao trong điều trị.

Nhân gian hay dùng các loại lá cây có tác dụng an thần như:

Lá dâu 1 nắm, vông nem 1 nắm, cỏ ngọt 1 nhúm, cho vào nồi, đổ 500ml nước đun sôi cạn còn 300ml uống chia 2 lần sáng, chiều.

Bài thuốc điều trị mất ngủ do đau thần kinh tọa (rất nhiều người dùng đạt kết quả tốt), gồm: Cá diếc đực 3 con, lá dâu bánh tẻ 300g rửa sạch thái nhỏ cho vào nấu canh ăn, tuần ăn 3 lần, khoảng 1 đến 2 tuần khỏi đau thần kinh tọa và điều trị được mất ngủ.