

Bs Đỗ Ngọc Chí Lạc - KHTH

“Ngủ” là một thuộc tính sinh học không ngừng của con người mà còn của hầu hết động vật nói chung. Đó là một trạng thái “vô thức tự nhiên” chiếm khoảng 30% thời gian trong cuộc đời của con người. Tạm ngưng hoạt động như lãng phí, ngừng trái tim, ngừng vô cùng quan trọng để duy trì khả năng tồn tại, bảo trì và phát triển của cộng đồng. Cộng đồng là giấc ngủ giúp cho cộng đồng nghỉ ngơi mà trong đó tất cả các cơ quan đều có hiện tượng ngưng hoạt động để các hoạt động chức năng của mình được duy trì sẵn sàng, ngừng giúp cho hiện tượng thay thế làm mới các tế bào được diễn ra thuận lợi để đảm bảo duy trì chức năng của tất cả các cơ quan. Trong giai đoạn của bài viết này, người viết chỉ đề cập đến hiện tượng ngưng nghỉ của con người.



Có nhi u nghiên c u liên quan đ n giấc ngủ , đ c bi t là giấc m , nh ng h u h t ch đ ng l i nh ng giấc thuy t, nh ng lý gi i mang tính ph ng đoán, trên th c t đ i u này v n còn là m t bí n, m t đ u ch m h i đ i v i các nhà khoa h c nói riêng, nhân lo i nói chung.

Đ làm th a măn ph n nào nh ng bí n đó, chúng ta ph i hi u m t cách s b c u trúc và ch c năng c a h th n kinh và các m i liên quan v n dĩ h t s c ph c t p c a nó.

Tr c h t, h th n kinh trung ng c a con ng i đ c c u t o b i kho ng 1000 t neuron th n kinh, đây là b ph n r t quan tr ng có ch c năng ti p nh n, x lý thông tin, sau đó là chi ph i, đ i u khi n, giám sát g n nh toàn b ch c năng s ng c a c th , tr m t s ch c năng thu c h th n kinh t đ ng (th n kinh th c v t). nhi u neuron t p h p ph trách m t nhi m v nào đó, g i nôm na là “vùng ch c năng”

Các “vùng ch c năng” luôn luôn có m t m i liên h ch t ch v i nhau đ duy trì s s ng và ho t đ ng bình th ng ng i. N u nh ho t đ ng không bình th ng thì ch c năng t ng ng s m t ho c b r i lo n, còn n u s liên l c gi a các vùng b gián đo n thì các ch c năng s b phân ly (phân li t).

Chính vì hi n t ng này mà các neuron th n kinh r t c n đ n s ngh ng i, đó là s ng ng ho t đ ng t m th i c a các vùng ch c năng. N u t t các vùng đó đ u ngh ng i cùng m t lúc, thì đó chính là m t giấc ngủ sâu và lý t ng, tuy nhiên trên th c t thì ít khi đ c nh v y, và có th có m t hay m t vài vùng nào đó th c trong khi t t c các vùng khác đ u trong tr ng thái ng , gây nên tr ng thái “n a t nh n a mê” hay g i là “gi c ngủ ch p ch n”, ho c tr ng thái cho dù đang ng nh ng v n có th th c hi n đ c m t vài ch c năng khác: đi l i (m ng du), ng nói thành ti ng, tay vung chân đá, ti u đ m, .v.v... nguy hi m h n là có th lái xe đi ra đ ng và t t nhiên là hành trình đó th ng nhanh chóng k t thúc b ng m t tai n!

Ng c l i, n u có m t vài vùng nào đó b ng nhiên r i vào tr ng thái ng trong khi t t c các vùng khác t nh, hi n t ng này có th g p nh ng ng i làm vi c liên t c, căng th ng quá m c và kéo dài, hay nh ng ng i có b nh lý h th n kinh .v.v...: bi u hi n nh đ t ng t b n th n, c th o i, có th v ng ý th c thoáng qua, ho c b ng nhiên quên khu y dĩ nh ng đ i u h t s c quen thu c (vd: tên c a ng i quen .v.v...) nguy hi m h n là x y ra khi đang lái xe.

Gi c ngủ th t quan tr ng cho con ng i, đây là liú thu c hiú u nghi m đ ch a s m i m t v

th ch t l n tinh th n. Tuy nhiên ph i bi t ki m soát th i gian ng c a mình cũng nh ng i thân, vì n u ng nhi u hay ít đ u gây nên nh ng h u qu không mong mu n, suy gi m ch t l ng cu c s ng.

N u ng quá nhi u, bên c nh s lãng phí v th i gian, cũng th ng gây nên các b nh lý nh đau đ u, c th o i, m t m i, béo phì, ti u đ ng, đau c t s ng, b nh lý tim m ch, ch ng tr m c m .v.v... các b nh này v a có th là h u qu , v a có th là nguyên nhân c a tình tr ng ng nhi u.

Còn n u ng quá ít, hay còn g i là các ch ng r i lo n gi c ng , bi u hi n khá đa d ng: ho lúc ng ; ti u đêm; tr n tr c khó đi vào gi c ng ho c t nh gi c lúc n a đêm; gi c ng n ng n kém ch t l ng; ng nh ng r t m n c m v i ti ng đ ng, ánh sáng; thói quen d y s m; t t ng ngày; b b nh ngoài da, b nh hen, đau nh c .v.v...; lo âu mu n phi n. Có kho ng 30% nhân lo i đang đ i di n v i tình tr ng m t ng .

Th i đ i càng văn minh thì con ng i i càng d b m t ng . Lý do có th là chúng ta có m t c u trúc v não phát tri n r t tinh vi v i bi t bao ch c năng, c u trúc này đang ph i ho t đ ng liên t c, n i dung thì ph c t p trong khi chính nó i đóng vai trò quy t đ nh cho gi c ng .

M t ng có th x y ra m t cách t m th i do s lo âu, suy nghĩ, l ch v nh p sinh h c .v.v... tình tr ng này đ c kh c ph c n u nh các nguyên nhân đó qua đi. N u nh m t ng kéo dài x y ra vài tu n hay vài tháng mà không đ c kh c ph c thì s gây ra nhi u h u qu đ i v i th ch t l n tinh th n: tinh th n s không minh m n, kém t p trung, b n th n thi u linh ho t, cáu g t, c th m t m i, run tay chân, hi u qu làm vi c suy gi m, kh năng mi n d ch c a c th cũng suy gi m, .v.v...

V y ng th i gian trong ngày là bao nhiêu thì v a đ đ duy trì s c kh e, và không c n tr hi u năng sinh ho t, làm vi c cho ngày hôm sau? Đi u này tùy thu c vào tu i tác: Tr s sinh c n ng t i 17 gi m i ngày, mà sanh non tháng thì c n ng nhi u h n; tr 6 tháng c n ng 14 ti ng m i ngày; tr t 3 đ n 16 tu i c n ng 10 ti ng m i ngày; ng i tr ng thành t 18 đ n 55 thì c n ng 7 đ n 8 ti ng m i ngày; trên 65 tu i c n ng ít nh t 6 ti ng m i ngày.

Th i gian ng thì nh v y nh ng đ th c hi n đúng theo khuy n cáo thì th t không d dàng gì, đ c bi t đ i v i nh ng ng i cao tu i. Th ng thì chúng ta đ n v i thu c gây ng , nh ng nên

nh thu c ch đi u tr tri u ch ng t m th i, mà quan tr ng ph i tìm hi u nguyên nhân. Có r t nhi u y u t liên quan đ n gi c ng , đ a vào đó, k t h p v i tham kh o các tài li u khác nhau, ng i vi t xin đ a ra m t s ph ng pháp kh c ph c tình tr ng trên đ đ đ n m t gi c ng ngon:

- Ng đúng gi : Đi u này nói lên tính k lu t trong sinh ho t, t o thành m t thói quen đ nh p sinh h c trong ng i không b r i lo n. N u b n quá nhi u công vi c thì cũng không nên lên gi ng vào quá n a đêm. Lúc r nh r i không nên ng n ng vì khi nh p sinh h c i ph i đi u ch nh. Hãy thi t l p ph n x có đi u ki n là: khi tr i t i thì bu n ng và khi tr i sáng thì t nh gi c. và không nên làm trái quy lu t này.

- T p th đ c nh kho ng 2 gi tr c khi đi ng , nên đi b ngoài tr i hít th không khí trong lành, có th có nh ng ho t đ ng yên tĩnh nh đ c sách, t p yoga, ng i thi n s t t cho gi c ng . Ng c l i n u t p luy n quá s c s gây kích thích h c và s khó đi vào gi c ng .

- Không nên ăn quá no, vì khi đó c th ph i làm vi c đ tiêu hóa l ng th c ăn nói trên, đ c bi t là th c ăn chua cay nhi u, th c ăn l ng nhi u s làm b n bu n ti u nh h ng gi c ng . Nên ăn nh , có thêm trái cây, u ng m t ly s a m .

- Tránh nh ng ch t kích thích nh cà-phê, thu c lá: làm ph n kích h th n kinh gây m t ng . R u bia có th đ đi vào gi c ng nh ng s gây đ ti u nhi u, đ gây ác m ng, mà đ c bi t b n s m t m i vào hôm sau, s m t m i này còn h n c khi m t ng .

- Đi ng v i tâm h n tho i mái, hãy v t b m i th bu n b c ra ngoài c a phòng, hãy vi t vào gi y nh ng đi u u t hay b n quan tâm đ tránh quên khi gi i quy t vào sáng hôm sau. Đ i v i nh ng ng i cao tu i, nên ngâm chân vào n c m, mát-xa nh nhàng s làm gi c ng ngon h n.

- Phòng ng ph i r ng rãi, thông thoáng, yên tĩnh, n m n m không quá c ng ho c quá m m (gây đau l ng). M t đi u c n nh là: phòng ng chính là “n i đ ng”, chính vì th không nên xem tivi, nh t là các phim v t i ác, kinh đ ho c t át, vì đ gây v ng v n vào tâm trí; không ăn v t; không th o lu n công vi c .v.v... đ tránh xáo tr n v gi c ng .

Chăm sóc giấc ngủ - liúu thuú c hiúu nghiú m cho cú thú khú e mú nh

Viét bởi Biên tập viên

Thứ 05, 05 Tháng 8 2015 19:56 - Lần cập nhật cuối Thứ 06, 06 Tháng 8 2015 08:45

Nhiệt độ phòng ngủ nên duy trì ở 17 - 20 độ C, nên có màn tẩm chăn mỏng phòng ngủ để cho dù đó là mùa hè, phòng mát mẻ sẽ dễ ngủ đón gió tự nhiên, nếu dùng quạt thì không để quạt trực tiếp thổi vào người.

- Quần áo ngủ phải rộng rãi, thông thoáng, tránh gò bó, giặt quần áo phải giặt riêng, không nên "đu cho mát", chân chân chân.

- Khi thức giấc vào nửa đêm mà khó ngủ lại vào giấc ngủ, hãy đừng làm việc gì đó như nhàn nhàn khi buồn ngủ trở lại, đừng nằm trên giường rồi trằn trọc đợi cơn buồn ngủ trôi qua.

- Có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng lúc ăn uống, cần sắp xếp thời gian nghỉ ngơi và học-môn giúp con ngủ ngon ngon hơn.

- Nếu ngủ quá lâu mà không thức dậy kịp thời vào các phòng ngủ trên, bạn có thể đến bác sĩ để kiểm tra vấn đề ngủ. Bạn cũng nên nhớ rằng: thức giấc chỉ là để đi ngủ thôi. Nếu đi ngủ đúng cách cuộc sống bạn sẽ trở lại gần như bình thường, ngược lại sẽ gây nên những hậu quả rất đáng sợ cho bạn thân và cho gia đình.

- Nếu không được ngủ, sẽ mất ngủ như những quá nhiều đến chết hoặc ngủ quá nhiều, thì lúc đó bạn đừng ngủ nữa, đi đến bệnh viện Tâm thần để được tư vấn đi ngủ. Nếu đi ngủ đúng cách cuộc sống bạn sẽ trở lại gần như bình thường, ngược lại sẽ gây nên những hậu quả rất đáng sợ cho bạn thân và cho gia đình.

Tóm lại, giấc ngủ rất quan trọng cho con người, giúp cơ thể khỏe mạnh, đầu óc minh mẫn, giúp cho công việc được hiệu quả. Vì vậy chăm sóc giấc ngủ có ý nghĩa vô cùng to lớn nhằm nâng cao chất lượng cuộc sống và đem lại hạnh phúc cho bạn thân và gia đình.