

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. Tuy nhiên chúng ta lãng phí, ngủ trái lối, ngủ vô cùng quan trọng để duy trì khả năng tinh thần, bảo trì và phát triển của cơ thể. Cơ thể là giấc ngủ giúp cho cơ thể nghỉ ngơi mà trong đó tất cả các cơ quan đều có hiện tượng ngưng hoạt động để các phần của mình được duy trì sức sống, ngủ giúp cho hiện tượng thay thế làm mới các tế bào được diễn ra thuận lợi để đem 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 ngủ của con người.



Có nhiều nghiên cứu liên quan đến giấc ngủ, đặc biệt là giấc mơ, nhưng hầu hết chỉ dừng lại ở những giả thuyết, những lý giải mang tính phỏng đoán, trên thực tế điều này vẫn còn là một bí ẩn, một chủ đề hấp dẫn đối với các nhà khoa học nói riêng, nhân loại nói chung.

Để làm thỏa mãn phần nào những bí ẩn đó, chúng ta phải hiểu một cách sơ bộ cấu trúc và chức năng của hệ thần kinh và các mối liên quan với dĩ-hiện-tương-phức tạp của nó.

Trung tâm, hệ thần kinh trung ương của con người được cấu tạo bởi khoảng 1000 tỷ neuron thần kinh, đây là bộ phận rất quan trọng có chức năng tiếp nhận, xử lý thông tin, sau đó là chi phối, điều khiển, giám sát gần như toàn bộ chức năng sống của cơ thể, từ một số chức năng thu nhận hệ thần kinh trung ương (thần kinh thực vật). Nhiều neuron tập hợp phân nhánh một nhiệm vụ nào đó, gọi nôm na là “vùng chức năng”

Các “vùng chức năng” luôn luôn có một mối liên hệ chặt chẽ với nhau để duy trì sống và hoạt động bình thường của cơ thể. Nếu như hoạt động không bình thường thì chức năng tiếp nhận sẽ một hoặc bị rối loạn, còn nếu sự liên lạc giữa các vùng bị gián đoạn thì các chức năng sẽ bị phân ly (phân liệt).

Chính vì hiểu biết này mà các neuron thần kinh rất cần đến sự nghỉ ngơi, đó là sự ngừng hoạt động tạm thời của các vùng chức năng. Nếu tất cả các vùng đó đều nghỉ ngơi cùng một lúc, thì đó chính là một giấc ngủ sâu và lý tưởng, tuy nhiên trên thực tế thì ít khi được như vậy, và có thể có một hay một vài vùng nào đó thức trong khi tất cả các vùng khác đều trong trạng thái ngủ, gây nên trạng thái “nửa tỉnh nửa mê” hay gọi là “giấc ngủ chập chờn”, hoặc trạng thái cho dù đang ngủ nhưng vẫn có thể thức dậy đột ngột một vài chức năng khác: đi lại (mơ ngủ), ngủ nói thành tiếng, tay vùng chân đá, tiếu dâm, v.v... nguy hiểm hơn là có thể lái xe đi ra đường và tất nhiên là hành trình đó thường nhanh chóng kết thúc một tai nạn!

Ngược lại, nếu có một vài vùng nào đó bị ngừng hẳn rơi vào trạng thái ngủ trong khi tất cả các vùng khác tỉnh, hiểu biết này có thể giúp những người làm việc liên tục, căng thẳng quá mức và kéo dài, hay những người có bệnh lý hệ thần kinh .v.v...: hiểu biết về điều kiện tốt nhất, cơ thể nào, có thể vượt ý thức thoáng qua, hoặc bị ngừng quên khuỷu tay như đi ngủ hết sức quen thuộc (vd: tên của người quen .v.v...) nguy hiểm hơn là xảy ra khi đang lái xe.

Giấc ngủ thật quan trọng cho con người, đây là liều thuốc diệu kỳ cho sức khỏe một

thời gian tinh thần. Tuy nhiên phải biết kiểm soát thời gian ngủ của mình cũng như ngủ thoải mái, vì nếu ngủ nhiều hay ít đều gây nên những hậu quả không mong muốn, suy giảm chất lượng cuộc sống.

Nếu ngủ quá nhiều, bên cạnh sẽ lãng phí về thời gian, cũng thường gây nên các bệnh lý như đau đầu, cảm thán, mệt mỏi, béo phì, tiểu đường, đau cột sống, bệnh lý tim mạch, chứng trầm cảm... các bệnh này vừa có thể là hậu quả, vừa có thể là nguyên nhân của tình trạng ngủ nhiều.

Còn nếu ngủ quá ít, hay còn gọi là các chứng rối loạn giấc ngủ, biểu hiện khá đa dạng: ho lúc ngủ; tiểu đêm; trằn trọc khó đi vào giấc ngủ hoặc tỉnh giấc lúc nửa đêm; giấc ngủ nông ngủ kém chất lượng; ngủ những rối loạn cảm xúc và tiểu đường, ánh sáng; thói quen drowsy; tỉnh ngủ ngày; bệnh ngoài da, bệnh hen, đau nhức...; lo âu muộn phiền. Có khoảng 30% nhân loại đang đối diện với tình trạng mất ngủ.

Thời đại càng văn minh thì con người lại càng dễ bị mất ngủ. Lý do có thể là chúng ta có một cấu trúc về não phát triển rất tinh vi và biết bao chức năng, cấu trúc này đang phải hoạt động liên tục, nếu ngưng thì phức tạp trong khi chính nó lại đóng vai trò quyết định cho giấc ngủ.

Mất ngủ có thể xảy ra một cách tạm thời do stress, suy nghĩ, lo âu, sinh hoạt... tình trạng này được khắc phục nếu như các nguyên nhân đó qua đi. Nếu như mất ngủ kéo dài xảy ra vài tuần hay vài tháng mà không được khắc phục thì sẽ gây ra nhiều hậu quả đối với thời gian tinh thần: tinh thần sẽ không minh mẫn, kém tập trung, bệnh thần kinh, đau đầu, đau khớp, mệt mỏi, run tay chân, hậu quả làm việc suy giảm, khả năng miễn dịch của cơ thể cũng suy giảm... .v.v...

Vậy ngủ thời gian trong ngày là bao nhiêu thì vừa đủ duy trì sức khỏe, và không cần trở lại năng suất, làm việc cho ngày hôm sau? Điều này tùy thuộc vào tuổi tác: Trẻ sơ sinh cần ngủ từ 17 giờ mỗi ngày, mà sinh non tháng thì cần ngủ nhiều hơn; trẻ 6 tháng cần ngủ 14 tiếng mỗi ngày; trẻ từ 3 đến 16 tuổi cần ngủ 10 tiếng mỗi ngày; người trẻ trưởng thành từ 18 đến 55 thì cần ngủ 7 đến 8 tiếng mỗi ngày; trên 65 tuổi cần ngủ ít nhất 6 tiếng mỗi ngày.

Thời gian ngủ thì như vậy nhưng để thức dậy đúng theo khuyến cáo thì thật không dễ dàng gì, đặc biệt đối với những người cao tuổi. Thường thì chúng ta đến với tuổi già ngủ, nhưng 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 , d 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 đi 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 d 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 d đi vào gi c ng nh ng s gây đ i ti u nhi u, d 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 d ho c t át, vì d 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 chắn màn ngủ phía ngoài cho dù đó là mùa hè, phía màn cửa sổ đón gió tự nhiên, nếu dùng quạt thì không để quạt trực tiếp vào người.

- Quần áo ngủ phải rộng rãi, thông thoáng, tránh gò bó, giặt quần áo phải giặt riêng, không nên "đua chuột" quần, chân chân chắn".

- 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 đến tận sáng trời qua.

- Có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng lúc ăn uống, cần sắp xếp ra một vài học-môn giúp con ngủ ngon ngon hơn.

- Nếu ngủ quá lâu mà không thức dậy kịp thời vào các phòng ngủ khác trên, bạn có thể đến bác sĩ để kiểm tra vấn đề ngủ. Bạn cũng nên nhớ rằng: thức giấc chỉ là đi vào trạng thái ngủ, giúp làm cho thái độ tinh thần, giải tỏa căng thẳng một cách thoải mái mà thôi. Còn căn nguyên mới mang tính quyết định.

- Nếu không được ngủ, sẽ mất ngủ như hàng ngày quá nhiều đến nỗi không thể ngủ được nữa, thì lúc đó bạn đừng ngủ nữa mà đi đến bệnh viện Tâm thần để được tư vấn đi vào trạng thái ngủ đúng cách của sự ngủ bình thường, nếu không thì sẽ gây nên những hậu quả rất nặng nề cho bản thân và cho gia đình.

Tóm lại, giấc ngủ rất quan trọng cho con người, giúp cơ thể khỏe mạnh, đầu óc tỉnh táo, 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 bản thân và gia đình.