Viết bởi Biên tập viên
Thứ tư, 05 Tháng 8 2015 19:56 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 06 Tháng 8 2015 08:45

Bs Dương Chí Lực - KHTH

"Ngủ" là một thuộc tính sinh học không những của con người mà còn của hầu động vật nói chung. Đó là một trạng thái "vô thức tự nhiên" chiếm khoảng 30% thời gian trong cuộc đời của con người. Tương chẳng những lãng phí, những trái lại, ngủ vô cùng quan trọng để duy trì khả năng tồn tại, 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 cắt giảm tối đa các hoạt động chức phận của mình để để duy trì sự sống, ngủ 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 giới hạn của bài viết này, người viết chỉ đề cập đến hiện tượng ngủ của con người.



Có nhi□u nghiên c□u liên quan đ□n gi□c ng□, đ□c bi□t là gi□c m□, nh□ng h□u h□t ch□ d□ng l□i □ nh□ng gi□ thuy□t, nh□ng lý gi□i mang tính ph□ng đoán, trên th□c t□ đi□u này v□n còn là m□t bí □n, m□t d□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 mãn 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, đi□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 gi□c ng□ 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 ng□ 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 d□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□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 đi nh□ng đi□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 ng□ th□t quan tr□ng cho con ng□□i, đây là li□u thu□c hi□u nghi□m đ□ ch□a s□ m□i m□t v□

thể chất lẫn tinh thần. Tuy nhiên phải biết kiểm soát thời gian ngủ của mình cũng như người thân, 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 sự lãng phí về thời gian, cũng thường gây nên các bệnh lý như đau đầu, cơ thể ỳ ọi, mệt mỏi, béo phì, tiểu đường, đau cột sống, bệnh lý tim mạch, chứng trầm cảm .v.v… 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 nặng nề kém chất lượng; ngủ nhưng rất mẫn cảm với tiếng động, ánh sáng; thói quen dậy sớm; tật ngủ ngày; bệ bệnh ngoài da, bệnh hen, đau nhức .v.v…; lo âu muốn 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 với biết bao chức năng, cấu trúc này đang phải hoạt động liên tục, nội dung thì phức tạp trong khi chính nó lại đóng vai trò quyết định cho giấc ngủ.

Một ngủ có thể xảy ra một cách tạm thời do sự lo âu, suy nghĩ, lịch vụ nhập sinh hoạt .v.v… tình trạng này được khắc phục nếu như các nguyên nhân đó qua đi. Nếu như một ngủ kéo dài xảy ra vài tuần hay vài tháng mà không được khắc phục thì sẽ gây ra nhiều hậu quả đối với thể chất lẫn tinh thần: tinh thần sự không minh mẫn, kém tập trung, bần thần thiểu linh hoạt, cáu gắt, cơ thể một mỏi, run tay chân, hiệu 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 để duy trì sức khỏe, và không cần trở hiệu năng sinh hoạt, làm việc cho ngày hôm sau? Điều này tùy thuộc vào tuổi tác: Trẻ sơ sinh cần ngủ tới 17 giờ mỗi ngày, mà sanh 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 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 thực hiện đúng theo khuyến cáo thì thật không dễ dàng gì, đặc biệt đối với những người cao tuổi. Thường thì chúng ta đến với thuốc gây ngủ, nhưng nên

nhẹ thuốc chữa điều trị triệu chứng tạm thời, mà quan trọng phải tìm hiểu nguyên nhân. Có rất nhiều yếu tố liên quan đến giấc ngủ, dựa vào đó, kết hợp với tham khảo các tài liệu khác nhau, người viết xin đưa ra một số phương pháp khắc phục tình trạng trên để đi đến một giấc ngủ ngon:

- Ngủ đúng giờ: Điều này nói lên tính kỷ luật trong sinh hoạt, tạo thành một thói quen để nhập sinh học trong người không bị rối loạn. Nếu bạn quá nhiều công việc thì cũng không nên lên giường vào quá nửa đêm. Lúc rảnh rỗi không nên ngủ nướng vì khi nhập sinh học lại phải điều chỉnh. Hãy thiết lập phản xạ có điều kiện là: khi trời tối thì buồn ngủ và khi trời sáng thì tỉnh giấc. và không nên làm trái quy luật này.

- Tập thể dục nhẹ khoảng 2 giờ trước khi đi ngủ, nên đi bộ ngoài trời hít thở không khí trong lành, có thể có nhẹng hoạt động yên tĩnh nhẹ đọc sách, tập yoga, ngồi thiền sẽ tốt cho giấc ngủ. Ngược lại nếu tập luyện quá sức sẽ gây kích thích hệ cơ và sẽ khó đi vào giấc ngủ.

- Không nên ăn quá no, vì khi đó cơ thể phải làm việc để tiêu hóa lượng thức ăn nói trên, đặc biệt là thức ăn chua cay nhiều, thức ăn lỏng nhiều sẽ làm bạn buồn tiểu ảnh hưởng giấc ngủ. Nên ăn nhẹ, có thêm trái cây, uống một ly sữa ấm.

- Tránh nhẹng chất kích thích nhẹ cà-phê, thuốc lá: làm phấn khích hệ thần kinh gây mất ngủ. Rượu bia có thể dễ đi vào giấc ngủ nhẹng sẽ gây đi tiểu nhiều, dễ gây ác mẹng, mà đặc biệt bạn sẽ mất mỏi vào hôm sau, sẽ mất mỏi này còn hơn cả khi mất ngủ.

- Đi ngủ với tâm hồn thoải mái, hãy vứt bỏ mọi thứ buồn bực ra ngoài cửa phòng, hãy viết vào giấy nhẹng điều ưu tư hay bận quan tâm để tránh quên khi giải quyết vào sáng hôm sau. Đối với nhẹng người cao tuổi, nên ngâm chân vào nước ấm, mát-xa nhẹ nhàng sẽ làm giấc ngủ ngon hơn.

- Phòng ngủ phải rộng rãi, thông thoáng, yên tĩnh, nệm nệm không quá cứng hoặc quá mềm (gây đau lưng). Một điều cần nhớ là: phòng ngủ chính là “nơi để ngủ”, chính vì thế không nên xem tivi, nhất là các phim về tội ác, kinh dị hoặc cắt át, vì dễ gây vướng vẩn vào tâm trí; không ăn vặt; không thảo luận công việc .v.v… để tránh xáo trộn về giấc ngủ.

Viết bởi Biên tập viên
Thứ tư, 05 Tháng 8 2015 19:56 - Lần cập nhật cuối Thứ năm, 06 Tháng 8 2015 08:45

Nhiệt độ phòng ngủ nên duy trì 17 - 20 độ C, nên có một tấm chăn mỏng phù người cho dù đó là mùa hè, phải mở cửa sổ đón gió tự nhiên, nếu dùng quạt thò không để quạt trực diện vào người

- Quần áo ngủ phải rộng rãi, thông thoáng, tránh gò bó, giường ngủ phải ngăn nắp, không nên "đầu chạm tường, chân chạm chăn".

- Khi thức giấc vào nửa đêm mà khó trở lại vào giấc ngủ, hãy dạy làm một việc gì đó nhẹ nhàng đến khi buồn ngủ trở lại, đừng nằm trên giường rồi trằn trực đếm thời gian trôi qua.

- Có nhiều nghiên cứu chứng minh rằng lúc ân ái, cơ thể sẽ tiết ra một vài hóc-môn giúp con người ngủ ngon hơn.

- Nếu nhẹ một ngủ kéo dài mà không thể khắc phục với các phương pháp trên, bạn có thể đến bác sĩ để tư vấn dùng thuốc. Bạn cũng nên nhớ rằng: thuốc ngủ chỉ là điều trị triệu chứng, giúp làm thư thái tinh thần, giải tỏa căng thẳng một cách tạm thời mà thôi. Còn căn nguyên mới mang tính quyết định

- Nếu không được nữa, sự một ngủ ảnh hưởng quá nhiều đến chất lượng sống của bạn, thì lúc đó bạn đừng ngần ngại đi đến bệnh viện Tâm thần để được tư vấn điều trị. Nếu điều trị đúng cách cuộc sống bạn sẽ trở lại gần nhẹ bình thường, ngược lại sẽ gây nên những hậu quả hết sức bất lợi cho bạn thân và cho gia đình.

Tóm lại, giấc ngủ hết sức quan trọng cho con người, giúp cơ thể khỏe mạnh, đầu óc tỉnh táo, giúp cho công việc được hiệu quả. 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.