

GIẤC NGỦ

LIỀU THUỐC BỔ

cho CUỘC SỐNG

BS. MINH TUẤN
KHÁNH HƯỜNG



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

GIẤC NGỦ LIỀU THUỐC BỔ CHO CUỘC SỐNG

BS. Minh Tuấn - Khánh Hương
(Tổng hợp, biên soạn)

GIẤC NGỦ

LIỀU THUỐC BỔ CHO CUỘC SỐNG

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Phần 1

KHÁI QUÁT VỀ SINH LÝ CỦA GIẤC NGỦ

1. NGỦ LÀ MỘT NHU CẦU SINH LÝ TẤT YẾU

Ngủ cũng giống như việc ăn uống đều là nhu cầu sinh lý tất yếu của mỗi người. Chúng ta không nên nghĩ rằng ngủ sẽ làm lãng phí thời gian, mà cần phải hiểu một cách đúng đắn rằng đây là một nhu cầu sinh lý tất yếu để sống và tồn tại! Chỉ khi chúng ta có một giấc ngủ đầy đủ và ngon giấc thì cuộc sống của chúng ta mới thực sự có ý nghĩa với hiệu quả làm việc, học tập cao.

1.1. Ý nghĩa của giấc ngủ

Ngủ có thể thúc đẩy quá trình bài tiết trong cơ thể. Trong khi ngủ, cơ thể chúng ta vẫn hoạt động theo quy luật nhất định. Lúc này, quá trình đồng hóa và quá trình dị hóa đều tạo ra năng lượng để cung cấp cho cơ thể các tế bào trong cơ thể hoạt động chậm hơn, năng lượng cần phải tiêu hao cũng ít hơn. Khi ngủ, quá trình tiêu hóa trong cơ thể dường như một nhà máy sản xuất, không ngừng tạo ra năng lượng và chất dinh dưỡng đáp ứng cho cơ thể. Vì thế có thể thấy rằng giấc ngủ có ảnh hưởng rất lớn đến sức khỏe của con người. Nếu chúng ta ngủ đầy đủ thì mới có thể cung

cấp được năng lượng và chất dinh dưỡng cho các quá trình hoạt động khác của cơ thể.

1.1.1. Ngủ có thể cung cấp lượng năng lượng đầy đủ cho cơ thể

Cho dù chúng ta làm việc, học tập hay vui chơi, thậm chí là nghỉ ngơi thì cơ thể cũng vẫn phải tiêu hao một lượng năng lượng nào đó. Chúng ta có thể tạo ra năng lượng cho cơ thể thông qua việc ăn uống... Khi ngủ, các bộ phận trên cơ thể ở trong trạng thái nghỉ ngơi vì thế mà lượng năng lượng cần tiêu hao không nhiều hơn nữa còn có thể tích lũy được rất nhiều năng lượng để chuẩn bị cho một ngày mới.

1.1.2. Ngủ có thể duy trì trạng thái tinh thần ổn định

Nếu như chúng ta không ngủ hoặc ngủ không đầy đủ thì chúng ta sẽ không thể giải tỏa được những mệt mỏi của cơ thể, tinh thần cũng sẽ không thể minh mẫn, dễ chịu. Thiếu ngủ, mất ngủ sẽ khiến bạn luôn ngáp cả ngày, mệt mỏi không muốn làm bất cứ việc gì, đầu óc bạn lúc nào cũng trong trạng thái mơ hồ, chao đảo. Nếu như chúng ta bảo đảm có giấc ngủ đầy đủ thì tinh thần đầu óc luôn minh mẫn, có thể làm việc, học tập một cách hăng say không biết mệt mỏi và cho hiệu quả cao.

1.1.3. Giấc ngủ có thể đảm bảo quá trình phát triển của trẻ nhỏ

Ngủ có tác dụng rất lớn đến quá trình phát

triển của trẻ nhỏ đặc biệt là quá trình phát triển trí não. Giấc ngủ đêm sẽ giúp cơ thể trẻ hoàn toàn được thả lỏng và nghỉ ngơi: Xóa bỏ những mệt mỏi của cơ thể, đồng thời cung cấp năng lượng hoạt động cho ngày mới và quá trình phát triển tiếp theo.

Vì thế ngủ rất tốt cho sự phát triển của cơ thể ở trẻ. Ngoài ra, khi ngủ trí não của trẻ được nghỉ ngơi và phát triển. lúc này bộ não sẽ không phải hoạt động nhiều vì thế sẽ không quá mệt mỏi và không phải chịu áp lực quá lớn. Cơ thể thấy rằng giấc ngủ có tác dụng làm tăng tốc độ phát triển ổn định ở trẻ nhỏ.

1.2. Quy trình của giấc ngủ

Nơi đến giấc ngủ ở đây chúng ta chủ yếu đề cập đến trạng thái hoạt động của bộ não. Vào ban ngày học tập làm việc căng thẳng luôn khiến cho bộ não phải hoạt động liên tục. Vì thế bộ não cơ thể ở trong tình trạng bị quá tải. Hơn nữa, bộ não vẫn luôn phải hoạt động căng thẳng liên tục như vậy sẽ khiến các tế bào mệt mỏi, hoạt động yếu dần và cơ thể từ đó cũng dần đi vào giấc ngủ.

1.3 Những trạng thái khi ngủ

Khi ngủ, cơ thể có thể ở trạng thái khác nhau: Thứ nhất: Giấc ngủ dao động chậm. Ở trạng thái mạch máu đập, vận chuyển ổn định, quá trình hô hấp chậm, cơ thể có thể tích lũy được nhiều năng lượng, do vậy cơ

thể có thể được nghỉ ngơi một cách đầy đủ; thứ hai: Trạng thái giấc ngủ dao động mạnh. Ở trạng thái này, lượng máu trong não rất nhiều, các tế bào não hoạt động rất tích cực tuy nhiên lúc này não đang trong trạng thái được nghỉ ngơi, thả lỏng.

Mỗi độ tuổi khác nhau sẽ cần ngủ với lượng thời gian khác nhau. Thông thường, trẻ em phải ngủ nhiều hơn người lớn, mỗi ngày cần phải ngủ khoảng 16-17 tiếng. Tuổi càng lớn thì thời gian cần cho giấc ngủ càng ít ít hơn. Người lớn mỗi ngày phải ngủ đủ từ 7 đến 8 tiếng. Những người già cần ngủ ít hơn, mỗi ngày khoảng 6 đến 8 tiếng.

Ảnh hưởng của những nhân tố ngoại cảnh đến giấc ngủ: Giấc ngủ không những chịu sự chi phối bởi tuổi tác mà còn bị ảnh hưởng bởi nhiều ngoại cảnh khác nữa. Ví dụ như thời tiết, ánh sáng... Những ngày râm mát, bạn sẽ dễ ngủ và ngủ ngon hơn những ngày nóng nực, oi bức. Giấc ngủ đêm thường sâu hơn giấc ngủ ban ngày.

2. SỰ QUAN TRỌNG VỀ MẶT SINH LÝ CỦA GIẤC NGỦ

Giấc ngủ là một hiện tượng sinh lý tất yếu, ngủ cũng giống như bữa ăn, là một trong những cơ sở để chúng ta tồn tại. Vì vậy chúng ta không thể sống mà không ngủ.

2.1. Ngủ có thể xóa bỏ những mệt mỏi

Giấc ngủ giúp con người xóa bỏ những mệt mỏi do làm việc, học tập quá căng thẳng gây ra. Khi chúng ta đã đi vào giấc ngủ đặc biệt là khi đã ngủ sâu, cơ thể bắt đầu thả lỏng và bộ não cũng dần đi vào trạng thái tĩnh. Lúc này cả cơ thể và bộ não đều được nghỉ ngơi. Khi giấc ngủ của bạn đã thực sự sâu, cơ thể càng được thả lỏng và mọi mệt mỏi sẽ được xua tan. Do vậy ngủ có tác dụng loại bỏ những mệt mỏi cho cả cơ thể và đầu óc của con người.

2.2. Ngủ sẽ tăng cường những hoạt động của trí não

Khi ngủ, trí não của chúng ta không phải hoạt động mà có thể hoàn toàn được nghỉ ngơi, và sẽ chuẩn bị cho những hoạt động vào ngày mới. Ngoài ra sự phát triển của trí não là do quá trình hoạt động tích cực của các tế bào não tạo nên. Các tế bào thần kinh hoạt động mạnh sẽ có tác dụng nâng cao chức năng của trí não. Khi giấc ngủ đã sâu, các tế bào não được kích thích hoạt động, mạch máu não được mở rộng, lượng máu vận chuyển lên não càng tăng lúc này não sẽ dần phát triển mạnh bởi quá trình điều tiết của não được hỗ trợ. Theo một số nghiên cứu thì sự hoạt động trí não của mỗi người khi ngủ có mức độ nhanh chậm khác nhau. Thường thì hoạt động trí não ở trẻ em khi ngủ nhanh hơn những người bình thường.

Nếu như chúng ta không được ngủ đầy đủ thì

bộ não cũng sẽ không được nghỉ ngơi đầy đủ, và tất nhiên sẽ có ảnh hưởng không tốt đến chức năng hoạt động của trí não. Mặt khác sự phát triển của các tế bào não được quyết định bởi tần số dao động của trí não. Nếu tần số dao động của trí não chậm thì các tế bào não phát triển không tốt, chức năng của trí não cũng không được phát huy đầy đủ. Điều này có ảnh hưởng không tốt đối với trí nhớ của con người. Nhiều người cố ý ngủ rất ít để họ có nhiều thời gian học tập và làm việc nhiều hơn. Tuy nhiên việc làm này lại không có kết quả tốt như họ tưởng vì không được ngủ đầy đủ nên đầu óc sẽ rất mệt mỏi, khi học và làm việc họ không tập trung được tinh thần và trí nhớ nên kết quả không như mong đợi.

2.3. Ngủ sẽ có tác dụng tích lũy năng lượng cho cơ thể

Khi con người đã vào ngủ, đặc biệt là khi đã ngủ sâu tần số dao động của trí não chậm, bộ não đi vào trạng thái nghỉ ngơi lúc này chỉ có hệ thần kinh giao cảm là hoạt động mạnh, hệ hô hấp và huyết áp của mạch máu ổn định các bộ phận cơ quan của cơ thể ở vào trạng thái tĩnh, do vậy lượng năng lượng cần phải tiêu hao rất ít. Do đó cả cơ thể và bộ não đều có thể tích lũy năng lượng để chuẩn bị tốt cho sinh hoạt, làm việc, học tập của ngày hôm sau.

2.4. Ngủ sẽ kích thích sự phát triển của cơ thể

Tần số dao động của trí não chậm trong khi

ngủ có ảnh hưởng rất lớn đối với những nhân tố kích thích sự phát triển của cơ thể. Những nhân tố kích thích sự phát triển được sinh ra khi giấc ngủ đã sâu. Giấc ngủ càng sâu thì các nhân tố kích thích sự phát triển được sản sinh ra càng nhiều. Mặt khác những nhân tố kích thích sự phát triển được tiết ra càng nhiều thì trẻ sẽ có thể ngủ sâu càng lâu. Tác dụng qua lại giữa các nhân tố kích thích sự phát triển và giấc ngủ sẽ kích thích sự phát triển của cơ thể.

2.5. Ngủ có tác dụng nâng cao khả năng miễn dịch

Khi cơ thể đã đi vào giấc ngủ thì sự bài tiết các chất độc hại trong cơ thể càng giảm nhưng lại có thể sản sinh ra nhiều chất tăng cường khả năng miễn dịch đối với cơ thể. Ngoài ra, giấc ngủ đầy đủ có thể đảm bảo khả năng miễn dịch của cơ thể, sự bài tiết trong hệ thần kinh và cân bằng nhiệt độ cơ thể, từ đó có thể đảm bảo sự hoạt động bình thường của cơ quan miễn dịch trong cơ thể. Ngược lại nếu như chúng ta không ngủ đầy đủ thì khả năng miễn dịch của cơ thể sẽ rất kém! Hơn nữa, thiếu ngủ cũng sẽ làm mất cân bằng đối với hệ tiêu hóa, hệ bài tiết,... Điều này cũng làm giảm khả năng miễn dịch của cơ thể, ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe.

3. MỐI QUAN HỆ GIỮA GIẤC NGỦ VÀ LỚP VỎ NÃO

Giấc ngủ có mối quan hệ chặt chẽ với lớp vỏ ngoài của não. Những nhận thức của con người đối

với mọi vật xung quanh được hình thành trong bộ não, khi ngủ bộ não con người ở trong trạng thái mơ hồ hoặc nửa tỉnh nửa mơ. Khi nói đến giấc ngủ, chúng ta cần phải quan tâm đến mối quan hệ chặt chẽ giữa giấc ngủ và lớp vỏ ngoài của não.

3.1. Cơ quan điều khiển giấc ngủ trong vỏ não

- Trong bộ não có chứa rất nhiều các tế bào thần kinh tạo thành nhiều dây thần kinh khác nhau. Những dây thần kinh này liên kết chặt chẽ với nhau tạo nên hệ thần kinh trong não. Hệ thần kinh là cơ quan điều khiển của bộ não. Nếu như hệ thần kinh điều khiển tốt thì hiệu quả làm việc do bộ não chi phối cao. Ngược lại nếu hệ thần kinh không làm tốt nhiệm vụ điều khiển của mình thì trí não cũng hoạt động không cho hiệu quả cao.

- Theo một số nghiên cứu chỉ ra rằng, trước bộ phận trí não có một khu vực được gọi là cơ quan điều khiển giấc ngủ. Khi khu vực này nhận được những dấu hiệu cho thấy trời tối hoặc men rượu ngậy ngậy thì sẽ tạo ra cảm giác gây buồn ngủ. Hơn nữa cơ quan này cũng làm nhiệm vụ điều khiển các khu vực khác của bộ não. Mặc dù khi chúng ta đang ngủ rất say thì cơ quan này vẫn làm việc tích cực và con người của chúng ta vẫn chuyển động qua lại. Vì vậy khi ngủ, chúng ta thường có những giấc mơ.

3.2. Ngủ có thể giúp lớp vỏ nào được nghỉ ngơi một cách đầy đủ

Ngủ là lúc con người đi vào trạng thái nghỉ ngơi, vứt bỏ mọi phiền não trong người. Đặc biệt, lúc này các cơ quan trong não bộ cũng cần một trạng thái tĩnh lặng. Vì vậy khi ngủ, môi trường xung quanh phải trật tự yên ắng và ít ánh sáng. Như vậy, bạn mới có thể ngủ ngon. Giấc ngủ trong một môi trường như thế không những có thể làm giảm những kích thích trong bộ não mà còn điều khiển các hoạt động của não bộ. Hơn nữa, trong môi trường này, chúng ta sẽ dễ đi vào giấc ngủ hơn và có thể ngủ ngon hơn.

4. PHÂN LOẠI GIẤC NGỦ

Ngủ là một bản năng sinh lý bình thường mà bất cứ ai cũng cần để duy trì sự tồn tại, tuy nhiên mỗi người lại có một thói quen ngủ riêng. Dựa vào thời gian của giấc ngủ, có thể chia giấc ngủ thành 4 dạng.

4.1. Ngủ sớm dậy sớm

Một số người buổi tối thường có thói quen đi ngủ rất sớm: Khoảng 22h đã lên giường đi ngủ. Nhưng buổi sáng họ cũng thức dậy rất sớm: Khoảng 5h sáng. Những người có thói quen như thế thường cảm thấy tràn trề sinh lực vào hôm trước nhưng hôm sau lại cảm thấy khá mệt mỏi. Tuy nhiên họ có thể ngủ trưa để khôi phục lại năng

lượng cho mình. Nên tạo cho mình thói quen giấc ngủ như vậy vì nó rất tốt cho sức khỏe. Nó không những giúp cơ thể được nghỉ ngơi đầy đủ mà còn tránh cho cơ thể rơi vào trạng thái quá mệt mỏi. Giấc ngủ như trên cũng rất phù hợp với quy luật tự nhiên.

4.2. Ngủ muộn dậy muộn

Một số người có thói quen đi ngủ rất muộn, thông thường phải hơn 00h thậm chí 1h hoặc 2h sáng mới đi ngủ. Buổi sáng hôm sau, họ cũng dậy rất muộn, khoảng 9h thậm chí còn có thể là muộn hơn thế. Những người này thường là những người phải làm các công việc liên quan nhiều đến văn kiện, chứng từ,... Buổi tối thường tĩnh lặng, im ắng, đầu óc họ tỉnh táo, nhanh nhạy. Họ dễ dàng tập trung vào công việc và làm việc có hiệu quả hơn. Những người này thường có cảm giác mệt mỏi, tinh thần không tốt vào đêm hôm trước, nhưng đến sáng ngày hôm sau lại thấy khỏe khoắn hơn rất nhiều và lại có hưng phấn làm việc vào nửa đêm.

4.3. Ngủ sớm dậy muộn

Một số người có thói quen ngủ sớm vào buổi tối, khoảng 22h đã bắt đầu đi ngủ và hơn 7h sáng hôm sau mới ngủ dậy. Họ thường có một giấc ngủ đầy đủ nên cơ thể được đảm bảo nghỉ ngơi đầy đủ. Ban ngày, họ luôn tràn đầy sức sống, tinh lực dồi dào, chỉ đến tối mới cảm thấy hơi mệt mỏi. Vì thế,

thói quen giấc ngủ như vậy rất tốt cho sức khỏe, hơn nữa còn rất hiệu quả đối với những người phải làm việc nhiều, vất vả vào ban ngày. Tuy nhiên, một điều phải thấy được rằng, thói quen này đòi hỏi thời gian ngủ rất dài. Trên thực tế nhiều người không thể tạo cho mình một thói quen như thế bởi vấn đề về thời gian, công việc.

4.4. Ngủ muộn dậy sớm

Những người có thói quen buổi tối thường ngủ rất muộn: Khoảng hơn 00h và thức dậy sớm: Khoảng 6h sáng. Ban ngày, họ cảm thấy mệt mỏi, không đủ sức lực và tinh thần, nhưng buổi tối tình trạng này lại chuyển biến tốt hơn. Những người làm việc liên quan nhiều đến chứng từ, sổ sách thường ngủ muộn và dậy sớm. Thói quen ngủ này không phải là tốt bởi vì nó dễ gây ra sự thiếu ngủ, ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe và hiệu quả học tập, làm việc trong ngày.

5. PHÂN LOẠI GIÁC NGỦ

Giấc ngủ được chia thành hai loại: Ngủ dao động chậm và ngủ có dao động nhanh.

5.1. Giấc ngủ dao động chậm (Giấc ngủ chính)

Giấc ngủ dao động chậm là một trạng thái của giấc ngủ. Các nhà khoa học sử dụng não đồ để kiểm tra trạng thái của giấc ngủ thì phát hiện trong bộ

não diễn ra những dao động rất chậm. Giác ngủ này có những đặc điểm như sau:

- Những phản ứng tổng thể về mặt sinh lý: Khi giác ngủ đã ở vào trạng thái dao động chậm, hệ hô hấp ổn định bình thường, động mạch và huyết áp ổn định, nhịp tim chậm đồng thời những thay đổi trên cơ thể không rõ rệt các cơ thể ở trong trạng thái được thả lỏng.

- Quá trình giác ngủ dao động chậm: Trong quá trình này, khi ngủ mỗi người đều có các phản ứng tâm sinh lý riêng. Giác ngủ được chia thành các giai đoạn sau:

+ Giai đoạn bắt đầu đi vào giác ngủ: Giai đoạn này kéo dài khoảng 2 đến 3 phút. Lúc này sẽ xảy ra một số phản ứng sinh lý như: Huyết áp và nhịp đập của mạch máu thấp, hít thở đều, con người vận chuyển khá nhanh. Về mặt tâm lý: Đầu óc bắt đầu mơ hồ những vấn rất mẫn cảm, dễ bị thức tỉnh bởi những tiếng động bên ngoài.

+ Giai đoạn ngủ chập chờn: Giai đoạn này kéo dài hơn 1 phút, chừng khoảng 10 phút. Lúc này giác ngủ sâu hơn so với giai đoạn đầu, hít thở đều hơn, não bộ không còn tỉnh táo như trước song vẫn dễ phát hiện ra những biến động đang xảy ra bên ngoài.

+ Giai đoạn chìm vào giác ngủ: Giai đoạn này kéo dài hơn so với giai đoạn trước chừng khoảng 20 phút cho đến nửa tiếng. Lúc này, con người dường

như ở trong trạng thái hoàn toàn vô thức, không hay biết gì đối với tất cả mọi sự vật, sự việc đang diễn ra xung quanh. Do vậy khi đã ở vào giai đoạn này, con người thường rất khó bị thức tỉnh bởi những tiếng động hay các tác động từ ngoài cảnh bên ngoài. Ở giai đoạn này, có một số biểu hiện về mặt sinh lý như: Huyết mạch hoạt động, huyết áp thấp, con người không còn vận chuyển nữa. Đây chính là một trong những thời kỳ quan trọng nhất để phục hồi lại sức lực.

+ Giai đoạn giấc ngủ sâu: Nói đến giai đoạn giấc ngủ sâu, điều đáng chú ý nhất đó là độ sâu của giấc ngủ khi dao động xảy ra khá chậm. Đó là giai đoạn dài nhất, lâu nhất của giấc ngủ, thường kéo dài nửa tiếng cho đến 1 tiếng lúc này con người ở trong trạng thái hoàn toàn vô thức, tất cả các biến động xảy ra bên ngoài đều khó có thể thức tỉnh bạn. Trong giai đoạn này, có một số biến đổi về mặt sinh lý như: Huyết mạch hoạt động lưu thông máu càng chậm hơn, toàn thân được hoàn toàn thả lỏng. Đây chính là giai đoạn tiếp nạp thêm năng lượng cho cơ thể.

Không phải bất cứ giấc ngủ dao động chậm nào cũng trải qua 4 giai đoạn như đã kể trên. Nhiều người chỉ có thể chợp mắt một lát rồi lại tỉnh mà không bao giờ có được một giấc ngủ ngon và sâu. Trường hợp này có thể thấy nhiều ở những người già. Họ luôn luôn tỉnh giấc vào buổi đêm và thường dậy rất sớm.

5.2. Giấc ngủ có dao động nhanh

Khi đã trải qua giai đoạn giấc ngủ dao động chậm, thì chúng ta sẽ lại tiếp tục đi vào giấc ngủ với những dao động diễn ra rất nhanh trong bộ não.

Giấc ngủ với những dao động diễn ra rất nhanh trong bộ não cũng chính là một trạng thái khác của giấc ngủ. Khi các nhà khoa học sử dụng não đồ để kiểm tra trạng thái của giấc ngủ thì phát hiện trong bộ não diễn ra những dao động rất nhanh (hay còn gọi là dao động nhanh). Giấc ngủ này có những đặc điểm như sau:

- Đặc điểm sinh lí:

+ Nhân cầu chuyển động nhanh: Giấc ngủ khi đã ngủ trạng thái này thì chuyển động của nhân cầu có sự biến đổi rất lớn: Từ trạng thái tĩnh, không chuyển động đến trạng thái chuyển động với tốc độ rất nhanh. Các nhà khoa học đã phát hiện ra giấc ngủ dao động nhanh vì lúc đầu họ chia vào việc quan sát sự chuyển động nhân cầu rất nhanh ở trẻ nhỏ khi ngủ.

+ Sự thả lỏng của các cơ trên cơ thể: Khi con người đã đi vào trạng thái giấc ngủ với những dao động nhanh thì toàn cơ thể càng được thả lỏng hơn, tinh thần dường như cũng được thư giãn. Tuy nhiên cơ của các bộ phận trên cơ thể như cơ mặt có thể sẽ bị giật nhẹ, đồng thời các cơ cũng không dễ xuất hiện những phản xạ vô điều kiện đối với các

nhân tố tác động bên ngoài. Lúc này, cơ thể được nghỉ ngơi một cách đầy đủ nhất.

+ Những biến trong não bộ: Khi cơ thể đã ở vào giai đoạn giấc ngủ như thế này trong não xuất hiện những biến đổi rất rõ rệt. Lượng máu được lưu thông lên não tăng nhanh, các tế bào não hoạt động mạnh... từ đó có thể kích thích quá trình phát triển của não bộ. Do vậy, nhiều chuyên gia còn gọi giấc ngủ với dao động nhanh là giấc ngủ của não bộ.

+ Những biến đổi trong cơ thể: Khi giấc ngủ tiếp tục với những dao động diễn ra rất nhanh trong não bộ, trong cơ thể cũng xuất hiện những biến đổi rõ rệt như: Huyết áp, nhiệt độ cơ thể đều tăng, nhịp tim nhanh hơn, thở gấp hơn và sự bài tiết trong đường ruột diễn ra nhanh chóng hơn rất nhiều.

- Những đặc trưng của giấc ngủ dao động nhanh:

+ Giấc ngủ dao động nhanh cũng chính là giấc ngủ sâu: Khi bạn đã đi vào giấc ngủ dao động nhanh não bộ vẫn khá nhanh nhạy nhưng cơ thể vẫn ở trạng thái vô thức, hầu như không có phản ứng gì với những biến động xảy ra xung quanh, các cơ trên cơ thể cũng hoàn toàn được thả lỏng, nghỉ ngơi. Do vậy, có thể thấy đây chính là một giấc ngủ sâu và ngon rất tốt đối với sức khỏe của mọi người.

+ Giấc ngủ dao động nhanh có thể dần dần được kéo dài: Mỗi người, mỗi đêm khi ngủ có thể diễn ra 4 đến 5 chu kỳ khác nhau: Khi là giấc ngủ

dao động chậm, lúc lại là giấc ngủ dao động nhanh. Mới đầu, giấc ngủ này khá ngắn nhưng khi các chu kỳ diễn ra càng nhiều thì giấc ngủ càng được kéo dài hơn.

+ Trong trạng thái giấc ngủ dao động nhanh có thể xuất hiện những giấc mơ: Khi ta ngủ khá say nhưng vẫn có thể xuất hiện những giấc mơ. Điều này có thể cho thấy rằng: khi cơ thể đã đi vào giấc ngủ dao động nhanh, não bộ không phải được nghỉ ngơi một cách hoàn toàn thoải mái mà vẫn có một bộ phận tiếp tục hoạt động.

- Những tác dụng của giấc ngủ dao động:

+ Giấc ngủ dao động nhanh rất tốt cho sự phục hồi của cơ thể: Khi ở trạng thái ngủ say, các cơ trên toàn bộ cơ thể hoàn toàn được nghỉ ngơi, ít bị ảnh hưởng bởi những tác động bên ngoài. Do vậy có thể thấy giấc ngủ say (hay còn gọi là giấc ngủ dao động nhanh) rất tốt cho sự hồi phục cũng như sự nghỉ ngơi của cơ thể.

+ Giấc ngủ dao động nhanh rất tốt cho quá trình phát triển của não bộ: Khi ngủ say, các tế bào não vẫn hoạt động khá mạnh, quá trình điều tiết diễn ra ngày càng nhanh. Do đó, giấc ngủ dao động nhanh giúp cho các tế bào não được sản sinh rất nhiều, đồng thời còn nâng cao khả năng học tập và trí nhớ của mỗi người.

6. THIẾU NGỦ VÀ NGỦ QUÁ NHIỀU

Một số người ngủ khá nhiều, một số người lại ngủ rất ít. Tuy nhiên nếu mức độ chênh lệch không quá lớn thì không có gì đáng phải lo lắng về vấn đề này. Có những người ngay từ khi sinh ra cho đến lúc trưởng thành đều ngủ rất nhiều (hoặc ngủ quá ít), nhưng điều này liệu rằng sẽ không làm ảnh hưởng gì đến sức khỏe, cuộc sống và học tập thường ngày của họ.

6.1. Thiếu ngủ

- Thiếu ngủ tức là giấc ngủ kéo dài khá ngắn (nhưng không phải bị ảnh hưởng bởi trạng thái sức khỏe và tâm lý cùng những nhân tố ngoại cảnh khác. Một số người khi ngủ thường không sâu, ngủ rất ít, có những người mỗi ngày thiếu ngủ đến 4 hoặc 5 tiếng đồng hồ.

- Những người có thói quen ngủ ít thường có cảm giác thèm ngủ ngay cả khi họ có rất nhiều thời gian và cơ hội để ngủ hơn nữa cho dù thiếu ngủ thì điều này cũng không gây ảnh hưởng đến sức khỏe trạng thái tâm lý, công việc và học tập của họ. Họ vẫn luôn sống vui vẻ, lạc quan, dồi dào sinh lực và tràn trề sức sống hơn.

- Tác hại của việc thiếu ngủ sẽ khiến cho cơ thể mệt mỏi, đầu óc không minh mẫn, làm việc vội vàng, sơ sài và thiếu trách nhiệm. Ngoài ra một số người do không tỉnh táo còn có những hành động

bạo lực với người khác. Tình trạng thiếu ngủ kéo dài sẽ làm giảm tuổi thọ của bạn.

6.2 Ngủ quá nhiều

- Đây là một trạng thái giấc ngủ kéo dài khá lâu nhưng không phải do bị ảnh hưởng của những vấn đề về sức khỏe, tâm lý hay các nhân tố tác động bên ngoài. Chẳng hạn như có một số người thường ngủ quá nhiều so với độ tuổi của họ (những người trưởng thành mỗi người cần ngủ 7 hoặc 8 tiếng thì một số người mỗi ngày ngủ những 9 đến 10 tiếng). Một số người ngủ rất nhiều, họ đã được nghỉ ngơi, ngủ nghỉ một cách đầy đủ nhưng mỗi khi có thời gian rỗi họ vẫn tiếp tục ngủ được như bình thường. Việc ngủ của họ cũng không làm ảnh hưởng đến vấn đề sức khỏe, tâm lý cũng như chất lượng học tập và làm việc.

- Nếu như ngủ nhiều do các nguyên nhân về bệnh lý gây ra thì chúng ta cần phải kịp thời tìm cách chữa trị cho tốt. Nhưng người ngủ quá nhiều thường tự ti, bi quan, không có lòng tin đối với tương lai phía trước của mình. Cần phải biết rằng, ngủ nhiều sẽ không làm tăng tuổi thọ cho bạn, mà còn có thể làm giảm tuổi thọ của bạn nữa.

Như vậy, dù ngủ ít hay ngủ nhiều cũng đều không tốt cho sức khỏe và tuổi thọ của bạn vì vậy tốt nhất chúng ta hãy điều chỉnh giấc ngủ của mình sao cho hợp lý nhất!

7. NHỮNG HÌNH THỨC ĐI VÀO GIẤC NGỦ THÔNG THƯỜNG

Dựa vào những nguyên nhân dẫn đến giấc ngủ, ta có thể phân chia giấc ngủ làm hai dạng: Giấc ngủ chủ động và giấc ngủ bị động.

7.1. Giấc ngủ chủ động

Khi đầu óc cảm thấy mệt mỏi hoặc khi chúng ta phải liên tục làm những công việc nhàm chán giống nhau... chúng ta sẽ có cảm giác buồn ngủ, bởi vì lúc này khả năng điều khiển và sự hưng phấn trong não bị giảm rất nhiều. Giấc ngủ như vậy được gọi là giấc ngủ chủ động. Khi con người phải trải qua một ngày làm việc bằng thể lực và trí óc một cách mệt nhọc, vất vả, cơ thể và đầu óc sẽ cảm thấy rất mệt mỏi, và sẽ không còn sự hăng say đối với công việc.

7.2. Giấc ngủ bị động

Tất cả các hoạt động của bộ não đều nhận được sự kích thích từ bộ phận cơ cấu làm việc của não bộ khái niệm. Giấc ngủ bị động được xuất phát từ chính nguyên lý này. Giấc ngủ bị động không giống như giấc ngủ chủ động, giấc ngủ bị động đến là khi mật độ hoạt động của não bộ không phù hợp với bộ phận cơ cấu làm việc của não bộ. Thường thì, sau khi các bộ phận trên cơ thể nhận được sự kích thích sẽ thông báo bộ não làm việc thông qua cơ quan làm

việc của bộ não. Tuy nhiên nếu như cơ quan làm việc của bộ não không nhận được đầy đủ những kích thích bên ngoài thì bộ não cũng không được kích thích mạnh, chức năng của bộ não giảm. Do vậy cơ thể sẽ xuất hiện cảm giác buồn ngủ.

Con người thường ngủ vào ban đêm ngoài nguyên nhân phải nghỉ một ngày làm việc bận rộn vất vả và nguyên nhân do mắt ánh sáng còn bởi vì một nguyên nhân quan trọng khác đó là: Cơ quan làm việc của bộ não không nhận được đầy đủ các kích thích từ bên ngoài nên các tế bào trong não không hoạt động và từ đó sinh ra cảm giác buồn ngủ.

8. MỐI QUAN HỆ GIỮA GIẤC NGỦ VÀ CÁC BỘ PHẬN TRONG CƠ THỂ

8.1. Những biến đổi của ngũ tạng (tâm, can, tì, phế, thận) khi ngủ

8.1.1. Những biến đổi của tim

Tim là một trong những bộ phận quan trọng nhất của ngũ tạng. Những biến đổi ở tim khi ngủ có ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng của giấc ngủ. Nếu như tim ở trạng thái tốt thì tâm lý của bạn sẽ ổn định. Ngược lại nếu tim đập không ổn định, khi ngủ, bạn sẽ rất dễ bị nằm mơ, hay gặp ác mộng...

Tâm khí, tâm huyết và thái âm tâm sẽ có tác dụng quyết định trực tiếp đối với giấc ngủ. Các hoạt động của tim đều thông qua tâm khí. Nếu như tâm khí đầy

đủ thì ban ngày tim đập mạnh và giảm xuống yếu hơn vào ban đêm. Ngược lại nếu tâm khí không tốt thì ban ngày bạn sẽ cảm thấy rất mệt mỏi và khi về đêm tinh thần bị ở trong trạng thái bất an. Tâm huyết cũng có tác dụng rất quan trọng, nó cung cấp năng lượng để tim hoạt động bình thường. Nếu như lượng máu lưu thông đến tim không ổn định (quá ít hoặc quá nhiều) thì tinh thần bạn sẽ bị bất an và dễ gây ra những xáo trộn cho giấc ngủ, ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng của giấc ngủ. Nếu như lượng máu lưu thông vào tim đầy đủ, ổn định thì tim sẽ hoạt động tốt và có thể phát huy được hết tất cả các chức năng vốn có của mình đối với toàn bộ cơ thể. Thái âm tâm có thể giúp tim không bị ảnh hưởng bởi những lo lắng phiền muộn mang quá nhiều “âm khí”, giúp tim phát huy đầy đủ mọi chức năng bình thường của mình và tạo ra được một giấc ngủ ngon nhất.

8.1.2 Những biến đổi của gan khi ngủ

Gan cũng có vai trò giống như tim, có thể giúp tinh thần ổn định đảm bảo cho chất lượng giấc ngủ được tốt. Gan có thể điều hòa trạng thái thần thông qua gan khí gan huyết và thái âm gan. Sự vận chuyển không khí đến gan có thể điều tiết được sự lưu thông máu đến toàn cơ thể. Nếu không khí vận chuyển đến gan ổn định, có quy luật nhất định thì máu sẽ được lưu thông trong cơ thể và tinh thần được ổn định, ôn hòa khi ngủ. Ngược lại nếu không

khí vận chuyển vào gan không đủ, sẽ ảnh hưởng đến sự lưu thông máu, tiếp đó là đến trạng thái tinh thần và cuối cùng là ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Gan huyết vừa bảo đảm trạng thái tinh thần, vừa có thể giúp tinh thần tránh khỏi những lo lắng phiền muộn, giúp cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ một cách bình thường. Thái âm gan cũng giống như gan huyết, có thể giúp tinh thần tránh khỏi lo lắng, ưu tư, đảm bảo chất lượng giấc ngủ.

8.1.3. Những biến đổi của mũi khi ngủ

Tác dụng chủ yếu và quan trọng nhất của giấc ngủ đó là cung cấp đầy đủ năng lượng cần thiết cho cơ thể khi ngủ, đảm bảo máu được lưu thông, khi cơ thể hấp thu thức ăn và nước thì thức ăn và nước sẽ chuyển hóa thành dinh dưỡng để cung cấp một lượng năng lượng cần thiết cho các cơ quan trong cơ thể. Như vậy mũi một mặt có thể tránh được sự điều tiết hỗn loạn trong cơ thể do các chất độc hại trong nước vận chuyển vào cơ thể gây ra; mặt khác có thể giúp tinh thần ổn định, không bị rơi vào trạng thái lo lắng, ưu tư; hơn nữa mũi cũng có thể cung cấp lượng dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, đảm bảo chất lượng giấc ngủ tốt. Cơ quan hô hấp ở mũi giúp tuần hoàn máu và đảm bảo dinh dưỡng đầy đủ.

8.1.4. Những biến đổi của thận khi ngủ

Thận cũng có tác dụng rất quan trọng đối với giấc ngủ. Thận có thể phát huy tác dụng chủ yếu là

thông qua tinh thần, dương thận, khí thận, âm thận. Tinh thần có thể cung cấp liên tục lượng khí huyết dinh dưỡng cho cơ thể khi ngủ, hơn nữa còn có tác dụng trực tiếp đến não bộ, rồi đến tinh thần và cuối cùng là ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

Dương thận có thể dựa vào các hoạt động của cơ thể để nuôi dưỡng ngũ tạng lục phủ, và giúp ngũ tạng lục phủ phát huy đầy đủ chức năng của mình. Khí thận lại tăng cường sự tuần hoàn và điều tiết nước ở trong cơ thể, đảm bảo giấc ngủ tốt.

Âm thận có thể hạn chế những lo lắng ưu tư do dương thận gây ra, ngoài ra còn có thể loại bỏ âm khí, dân khí ở các bộ phận trong cơ thể, đảm bảo tinh thần ổn định.

8.1.5. Những biến đổi của phổi khi ngủ

Phổi có thể thông qua hô hấp để tăng cường sản sinh ra lượng khí cũng như vận chuyển khí và lưu thông máu. Phổi chủ yếu thông qua khí phổi để điều hòa giấc ngủ. Nếu như khí phổi đầy đủ thì lượng khí được vận chuyển vào trong cơ thể ổn định bình thường, máu lưu thông đầy đủ, tinh thần ôn hòa. Ngược lại nếu khí phổi không đầy đủ thì sẽ làm ảnh hưởng đến tinh thần, luôn cảm thấy lo lắng, bất an, từ đó giấc ngủ cũng bị xáo trộn theo.

Phổi có thể thông qua hô hấp để vận chuyển chất dinh dưỡng đến toàn bộ cơ thể, đào thải chất phế thải ra ngoài. Ngoài ra khi phổi hô hấp bầu

không khí trong lành sẽ giúp tinh thần sảng khoái
bảo đảm có một giấc ngủ ngon giấc.

8.2. Những biến đổi của lục phủ trong khi ngủ

8.2.1. Sự biến đổi ở dạ dày

Dạ dày ảnh hưởng tới giấc ngủ thông qua lượng khí ở trong dạ dày khi lượng khí trong dạ dày đầy đủ và được lưu thông tốt thì sẽ đảm bảo chất dinh dưỡng đầy đủ cho cơ thể giúp tinh thần thoải mái và một giấc ngủ ngon giấc.

8.2.2. Sự biến đổi ở túi mật

Túi mật ảnh hưởng đến giấc ngủ bởi chất dịch và lượng khí trong phổi. Chất dịch trong túi mật có thể giúp thức ăn được tiêu hóa, vì vậy có thể tạo ra chất dinh dưỡng cho toàn cơ thể. Lượng khí ở trong phổi đầy đủ sẽ đảm bảo dung dịch nước trong túi mật cũng được đầy đủ và tất nhiên cũng sẽ tạo ra đầy đủ chất dinh dưỡng cho cơ thể.

Ngoài ra, lượng khí trong phổi đầy đủ thì ý chí sẽ kiên định, tinh thần thoải mái và đảm bảo chất lượng của giấc ngủ.

8.2.3. Sự biến đổi của ruột non

Ruột non có thể tiêu hóa thức ăn, chuyển thức ăn thành thành phần dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể, từ đó làm cho tinh thần sảng khoái và có một giấc ngủ thật sâu và say. Ngoài ra ruột non còn có

thể loại bỏ các chất độc hại ra khỏi cơ thể, đảm bảo cho cơ thể luôn được khỏe mạnh.

8.2.4. Những biến đổi của ruột già

Ruột già chính là con đường để đào thải tất cả các chất cặn bã ra khỏi cơ thể bảo đảm cho cơ thể luôn sạch sẽ, tinh thần vui vẻ và có một giấc ngủ bình thường.

8.2.5. Những biến đổi của bàng quang

Bàng quang là nơi để chứa nước tiểu. Nếu như bàng quang hoạt động không bình thường, nước tiểu thải ra ngoài không tốt. Điều này đương nhiên sẽ không thể giúp cơ thể có được một giấc ngủ ngon lành.

8.2.6. Những biến đổi của bong bóng

Bong bóng là nơi chứa khí và nước. Nó có ảnh hưởng khá lớn đối với giấc ngủ. Nếu như bong bóng làm việc bình thường thì lượng khí và nước vận chuyển vào cơ thể được đầy đủ, giúp tất cả các cơ quan trong cơ thể có thể hoạt động bình thường, tinh thần từ đó cũng được giữ ổn định. Ngược lại, lượng khí và nước trong cơ thể không đầy đủ, sự hoạt động của các cơ quan trong cơ thể bị rối loạn, tinh thần bất an và làm giấc ngủ bị xáo trộn.

8.3. Những đặc điểm biến đổi của hệ hô hấp khi ngủ

Cho dù bất cứ khi nào, cơ thể cũng luôn cần phải được hô hấp. Khi ngủ, mọi dòng suy nghĩ được

tạm ngừng, cơ thể đã hoàn toàn trong trạng thái thả lỏng nghỉ ngơi thì hệ hô hấp của cơ thể vẫn phải hoạt động bình thường. Khi ngủ, hệ hô hấp cũng có thể xuất hiện một số biến đổi sau.

8.3.1. Những biến đổi về nhịp hô hấp

Khi ngủ, tần số hô hấp có thể có những thay đổi nhất định. Thông thường mọi người cho rằng khi ngủ, nhịp hít thở sẽ giảm xuống yếu hơn.

Khi giấc ngủ trong trạng thái dao động chậm thì nhịp hít thở của cơ thể khá chậm và đều, tần số của nhịp thở cũng bằng với nhịp đập của tim. Vì vậy lúc này hệ hô hấp khá ổn định.

Khi giấc ngủ ở trong trạng thái dao động nhanh thì nhịp hô hấp đồng thời cũng nhanh hơn trạng thái giấc ngủ dao động chậm đồng thời hoạt động của phổi và lượng khí trong cơ thể có xu hướng giảm, tần số hô hấp không có quy luật nhất định.

8.3.2. Những biến đổi của khí thể trong phổi

Khi ngủ, phổi sẽ giảm hoạt động đồng thời lượng máu lưu thông đến phổi cũng giảm và nồng độ khí CO_2 thì càng ngày càng tăng mạnh.

8.3.3. Mức miễn cảm với khí CO_2 giảm

Khi tỉnh, sức chịu của cơ thể với khí CO_2 khá thấp, hàm lượng CO_2 trong cơ thể khá nhiều. Điều này thực sự không tốt cho hệ hô hấp, cơ thể sẽ cảm

thấy mệt mỏi, khó chịu. Tuy nhiên khi ngủ, độ mất cảm của cơ thể với khí CO_2 ngày càng giảm. Cho dù nồng độ CO_2 trong cơ thể càng tăng cao nhưng cơ thể vẫn không được nhạy bén như bình thường.

8.3.4. Khi bị mắc các bệnh về hệ hô hấp

Khi đã bị mắc các bệnh về hô hấp như hen suyễn, viêm xoang mãn tính thì lượng ô xi cung cấp cơ thể khi ngủ luôn thiếu, lượng CO_2 tồn lại trong cơ thể càng nhiều. Vì thế những người bị mắc các bệnh về hệ hô hấp thường bị rơi vào trạng thái không tốt như: Mất ngủ, khó ngủ hoặc cũng có thể là thêm ngủ nữa...

8.4. Những đặc điểm biến đổi của hệ tuần hoàn khi ngủ

Hệ tuần hoàn được đề cập đến ở đây là hệ tuần hoàn máu. Hệ tuần hoàn máu do hai bộ phận cấu thành đó là: Tim và huyết quản. Hai bộ phận này nhận sự điều khiển từ hệ thần kinh và thể khí, làm cho máu được lưu thông tuần hoàn. Tim dưới sự điều khiển từ hệ thần kinh và thể khí làm co cơ tim và thay đổi nhịp đập của tim, đồng thời nó cũng tạo ra động lực để máu được lưu thông trong huyết quản. Huyết quản chủ yếu dựa vào sự biến đổi của đường kính huyết quản để điều tiết tốc độ lưu thông máu và huyết áp.

Khi ngủ, hệ tuần hoàn cũng có thể xảy ra những thay đổi tương ứng.

8.5. Sự thay đổi về máu

8.5.1. Những biến đổi trong thành phần máu

Khi cơ thể đã ở vào trạng thái của giấc ngủ thì các thành phần trong máu cũng có thể những biến đổi nhất định. Ví dụ nếu một hàm lượng nước lớn được đưa vào mạch máu thì nồng độ máu sẽ giảm, do vậy hàm lượng huyết tương trong máu cũng giảm, đồng thời hàm lượng Protein và canxi trong huyết tương giảm. Khi ngủ, các tế bào miễn dịch trong máu được sản sinh ra ngày càng nhiều, vì thế, một giấc ngủ thật ngon và sâu sẽ kích thích sự sản sinh các tế bào miễn dịch trong cơ thể, nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể.

8.5.2. Những biến đổi về lượng máu lưu thông

Khi ngủ, lượng máu lưu thông trong huyết quản có xu hướng giảm.

8.5.3. Những biến đổi của huyết áp

Khi cơ thể ở trong trạng thái giấc ngủ có dao động chậm thì huyết áp có thể giảm. Tuy nhiên đến giai đoạn dao động mạnh thì huyết áp lại không ổn định luôn thay đổi cao thấp thất thường.

8.5.4. Những biến đổi của lượng máu được lưu thông trong não

Khi ngủ, lượng máu được lưu thông trong não sẽ có những thay đổi rõ rệt. Đặc biệt là khi cơ thể vào

trạng thái giấc ngủ dao động nhanh thì lượng máu lưu thông đến toàn bộ các cơ quan trong não (đặc biệt là não bộ và lớp vỏ não) càng tăng nhiều hơn.

8.6. Những thay đổi của tâm suất

Khi ngủ, tâm suất có xu hướng giảm, tất nhiên mỗi người có thể có mức giảm riêng. Khi cơ thể ở trạng thái giấc ngủ có dao động nhanh thì tâm suất sẽ có những dao động lớn. Nhìn chung những dao động này của tâm suất nhanh hơn một chút so với lúc ở trạng thái giấc ngủ có dao động chậm. Nếu như khi ngủ tâm suất quá thấp thì chúng ta cần phải chú ý nên đến bệnh viện để khám xét, chuẩn đoán.

8.7. Những đặc điểm biến đổi của hệ bài tiết khi ngủ

Khi ngủ, hệ bài tiết xuất hiện những thay đổi rõ rệt, do vậy nó cũng kéo theo sự thay đổi về mặt sinh lý trong cơ thể.

8.7.1. Sự bài tiết một số chất kích thích trong thận

Sự bài tiết một số chất kích thích trong thận mang tính gián đoạn và chịu sự điều khiển của hệ thần kinh. Số lượng các chất kích thích được bài tiết trong thận mỗi ngày đều rất ổn định. Thông thường trước khi ngủ 4 tiếng đến sau khi ngủ 2 tiếng, các chất kích thích này bắt đầu được bài tiết tuy nhiên số lượng còn khá ít. Các chất kích thích này được bài tiết nhiều nhất là trong khoảng thời

gian từ 6 đến 8 tiếng sau khi ngủ. Khi đã thức tỉnh thì sự bài tiết của các chất kích thích bị gián đoạn.

8.7.2. Sự bài tiết của các chất hoóc môn

Sự bài tiết của các chất hoóc môn cũng mang tính gián đoạn. Khi ngủ các hoóc môn được sản sinh ra khá nhiều khi tỉnh thì giảm xuống ít hơn. Các hoóc môn bắt đầu được sinh ra vào khoảng thời gian từ 1 tiếng đến 1 tiếng rưỡi sau khi ngủ và được sinh ra nhiều nhất vào khoảng 5 giờ đến 7 giờ sáng.

8.7.3. Sự bài tiết của các nhân tố kích thích phát triển

- Mối quan hệ giữa các nhân tố kích thích phát triển và tuổi tác: Sự bài tiết của các nhân tố kích thích phát triển phụ thuộc vào độ tuổi. Thông thường, các nhân tố kích thích phát triển được sản sinh khá nhiều ở trẻ nhỏ và lứa tuổi thanh thiếu niên. Đặc biệt là trẻ nhỏ thì dù ban ngày hay buổi tối hàm lượng các nhân tố kích thích phát triển trong máu đều khá nhiều. Ở lứa tuổi thanh thiếu niên thì, ban ngày các nhân tố kích thích phát triển được sinh ra ít nhưng vào buổi tối lại khá nhiều đối với người lớn sự bài tiết các nhân tố này khá ít cho dù là vào ban đêm thì số lượng được bài tiết ra cũng ít hơn nhiều so với ở trẻ nhỏ và lứa tuổi thanh thiếu niên. Do vậy số lượng các nhân tố kích thích phát triển trong máu của người lớn rất ít đặc biệt của người già còn ít hơn rất nhiều.

- Thời gian bài tiết ra các nhân tố kích thích phát triển: Các chất kích thích phát triển được bài tiết khá nhiều vào lúc giấc ngủ ở trạng thái dao động chậm và sẽ được tiếp tục bài tiết với số lượng khoảng 2 giờ sau đó. Số lượng ngoài khoảng thời gian này ra thì số lượng được bài tiết của các nhân tố này đều rất ít.

8.7.4. Sự bài tiết của các tinh trùng và các khí hư

- Mỗi quan hệ giữa sự bài tiết các tinh trùng, khí hư và tuổi tác: Trước khi dậy thì, sự bài tiết các tinh trùng, khí hư đều không có liên quan đến giấc ngủ. Tuy nhiên đến độ tuổi dậy thì thì sự bài tiết này lại phụ thuộc rất nhiều vào giấc ngủ. Ở lứa tuổi dậy thì, khi ngủ, số lượng các tinh trùng, khí hư được bài tiết ra nhiều hơn, và ổn định hơn các khoảng thời gian khác.

- Tinh trùng, khí hư và giới tính:

+ Sự bài tiết các tinh trùng ở nam giới: Nam giới sau khi dậy thì, trong khi ngủ thì cứ một vài phút các tinh trùng, lại được bài tiết nhiều hơn.

+ Sự bài tiết các khí hư ở nữ giới: Sự bài tiết khí hư ở nữ giới lại phụ thuộc vào chu kỳ kinh nguyệt. Một vài ngày đầu sau thời kỳ kinh nguyệt, khi ngủ khí hư được bài tiết ra không nhiều thậm chí còn rất ít vào trước khi ngủ; khoảng 2 tuần sau kỳ kinh nguyệt, số lượng khí hư được bài tiết trong thời gian cơ thể ở trạng thái ngủ sẽ tăng lên rất nhiều.

8.7.5. Sự bài tiết khoáng chất

Khi cơ thể ở vào trạng thái của giấc ngủ, số lượng khoáng chất được bài tiết ra khá nhiều rồi giảm dần vào ban ngày đặc biệt là vào buổi trưa thì số lượng khoáng chất được bài tiết ra ít nhất.

8.8. Những đặc điểm biến đổi của hệ thần kinh khi ngủ

Khi cơ thể bắt đầu ở vào trạng thái của giấc ngủ, hệ thần kinh cũng bắt đầu xuất hiện hàng loạt những biến đổi khác nhau. Những biến đổi này trực tiếp gây ra những ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ.

8.8.1. Những biến đổi của hệ thần kinh trong giai đoạn giấc ngủ có dao động chậm

Trước khi bắt đầu bước vào giấc ngủ, các tế bào 5-HT bắt đầu hoạt động và kết hợp với những nhân tố liên quan đến giấc ngủ. Sự kết hợp này sẽ giúp cho dây thần kinh liên quan giấc ngủ hoạt động. Lúc này, trung khu điều hành giấc ngủ trong kết cấu thần kinh bắt đầu hoạt động và không ngừng sản sinh ra một số lượng lớn các tế bào 5-HT, giúp cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ. Lúc này, giấc ngủ bắt đầu ở trạng thái dao động chậm.

8.8.2. Những biến đổi của hệ thần kinh trong giai đoạn giấc ngủ có dao động nhanh

Sau khi giấc ngủ không còn ở trạng thái dao động chậm thì số lượng tế bào 5-HT được bài tiết ra

giảm dần. Lúc này bán cầu nào ngoài sẽ tiết ra một số khoáng chất cung cấp cho thận và đưa giấc ngủ đi vào trạng thái dao động nhanh.

9. MỖI ĐỘ TUỔI KHÁC NHAU CẦN PHẢI NGỦ VỚI MỘT LƯỢNG THỜI GIAN KHÁC NHAU

Mỗi giai đoạn khác nhau trong cuộc đời đều cần phải ngủ nhiều hoặc ít khác nhau. Thông thường thời gian của giấc ngủ có quan hệ tỉ lệ nghịch với tuổi tác. Nếu tuổi càng nhỏ thì càng cần phải ngủ nhiều hơn và ngược lại tuổi càng cao thì càng phải ngủ ít hơn.

9.1. Đối với trẻ nhỏ

Trẻ nhỏ là một đối tượng cần phải ngủ nhiều nhất trong mọi lứa tuổi, bởi vì đây là đối tượng mà sự phát triển của cơ thể diễn ra mạnh mẽ nhất (phát triển cả về thể chất lẫn trí não) mọi hoạt động sinh lý trong não cũng diễn ra rất mạnh mẽ, là thời kỳ quan trọng để trí não phát triển. Do vậy não cần phải hoạt động nhiều, căng thẳng và cần phải nghỉ ngơi nhiều, vì thế sẽ phải ngủ nhiều hơn. Trạng thái giấc ngủ dao động nhanh của trẻ nhỏ chiếm tỷ lệ cao nhất, khoảng 1/2 thời gian của giấc ngủ. Điều này có ảnh hưởng trực tiếp đến tốc độ phát triển trí não của trẻ.

Mỗi ngày trẻ nhỏ thường ngủ từ 16 đến 17 tiếng

thậm chí những đứa trẻ sơ sinh ngủ đến 20 tiếng mỗi ngày. Có thể thấy rằng hầu hết thời gian của trẻ đều dành cho việc ngủ. Càng lớn hơn, thời gian ngủ cũng càng rút ngắn hơn. Trẻ từ 1 đến 2 tuổi thông thường mỗi ngày phải ngủ 12 tiếng.

9.2. Đối với nhi đồng

Trong độ tuổi này, sự phát triển trí não của trẻ dần dần chững lại, trẻ khỏe mạnh, nhiều sức lực hơn, các hoạt động trong cuộc sống hàng ngày cũng đa dạng hơn. Lúc này, trẻ thường phải ngủ khoảng 10 tiếng, tỷ lệ thời gian giấc ngủ dao động nhanh cũng giảm dần đi.

9.3. Đối với thanh thiếu niên

Thanh thiếu niên càng phải ngủ ít hơn nhiều. Do những nguyên nhân như nguyên nhân về sự phát triển sinh lý của bản thân cơ thể của mình, hơn nữa ở độ tuổi này, chúng cần phải hoạt động nhiều hơn nữa nên thời gian dành cho việc ngủ cũng bị giảm đi nhiều. Thông thường mỗi ngày các thanh thiếu niên phải ngủ từ 8 tiếng đến 10 tiếng. Một số trẻ nhỏ tuổi hơn một chút thì mỗi ngày phải ngủ 9 đến 10 tiếng, lớn hơn một chút nữa mỗi ngày phải ngủ từ 8 tiếng đến 9 tiếng. Tuy nhiên, những thanh thiếu niên do phải chịu áp lực từ phía học tập, những lo lắng về công việc xã hội, sự tò mò về sự phát triển của tuổi dậy thì... thế nên nhiều khi

những thanh thiếu niên này không đạt được tiêu chuẩn giờ giấc ngủ cần phải có.

9.4. Đối với người lớn

Khi đã trưởng thành thì cơ thể và trí não hầu như ngừng phát triển, nhưng khả năng tự điều tiết của cơ thể và khả năng đối phó với những lo lắng, phiền muộn càng được nâng cao. Vì thế người lớn chỉ cần ngủ khoảng 7 đến 8 tiếng là đủ. Ở giai đoạn này thời gian của giấc ngủ dao động nhanh rút xuống càng ngắn hơn.

9.5. Đối với người già

Khi đã già, cơ thể ngày càng yếu và trí não càng kém minh mẫn đi. Do vậy người già chỉ có thể hoạt động rất ít, lượng năng lượng tiêu hao cần thiết cho cơ thể và từ não cũng giảm nhiều. Vì thế người già thường ngủ ít hơn rất nhiều, mỗi ngày chỉ ngủ khoảng 5 tiếng đến 7 tiếng là đủ.

Phần 2

GIẤC NGỦ, GIẤC NGỦ TRƯA VÀ CHẤT LƯỢNG CỦA GIẤC NGỦ

1. NHỮNG TRIỆU CHỨNG CỦA CƠ THỂ CHO THẤY RẰNG BẠN NGỦ KHÔNG NGON GIẤC

Ngủ là một nhu cầu sinh lý tất yếu. Ngủ không ngon giấc không chỉ khiến cho tinh thần mệt mỏi mà còn làm cho cơ thể suy yếu. Khi đó ngủ tất cả mọi người xung quanh cũng sẽ phát hiện ra rằng bạn đã có một giấc ngủ không tốt.

1.1. Những đặc điểm cơ thể thay đổi khi ngủ không ngon

1.1.1. Mí mắt sưng mọng

Khi một người nào đó không ngủ được, mí mắt của họ sẽ bị sưng mọng lên. Nguyên nhân của hiện tượng này đó là: Đã ngủ không đầy đủ, các chất kích thích được bài tiết trong cơ thể bị xáo trộn, lượng lưu lại ở huyết quản của mí mắt sẽ nhiều, nên huyết quản này sẽ bị nổi sưng lên do vậy mí mắt cũng bị sưng mọng.

1.1.2. Mắt bị thâm quầng

Xung quanh mắt xuất hiện những viền thâm Nguyên nhân của hiện tượng này đó là: Do bị mất ngủ, nên sự lưu thông máu ở những vùng xung

quanh mắt không được tốt khiến cho máu khó giải thoát khỏi vùng quanh mắt, vùng da xung quanh mắt bị quầng đi và xuất hiện những vết thâm quầng. Nếu như mắt ngủ trong thời gian ngắn thì những vết quầng này có thể mờ đi nhưng nếu mắt ngủ trong thời gian dài thì vết quầng sẽ rất khó mất.

1.1.3. Con người xuất hiện nhiều tia máu

Do ngủ không tốt nên máu xung quanh vùng mắt lưu thông kém, lượng ôxi trong máu quá thấp do vậy trong mắt xuất hiện rất nhiều những tia máu.

1.1.4. Xuất hiện nhiều rỉ mắt

Những rỉ mắt này xuất hiện đó là do tuyết lệ để lại trong khi ngủ. Những người già do cơ quan chức năng của tuyết lệ kém nên rỉ mắt tiết ra rất nhiều. Và ở trẻ nhỏ cũng vậy bởi cơ quan chức năng tuyết lệ của chúng chưa được hoàn thiện. Vì thế nếu người già và trẻ nhỏ có nhiều rỉ mắt là chuyện bình thường nhưng nếu ở những độ tuổi khác mà có tiết ra nhiều rỉ mắt thì đó là biểu hiện của hiện tượng ngủ không tốt.

1.1.5. Ngáp cá ngày

Chúng ta thường ngáp mỗi khi cảm thấy buồn ngủ. Ngáp là một phản ứng rất tự nhiên, khi cơ thể thiếu dưỡng khí, chúng ta có thể thông qua phản ứng sinh lý tự nhiên đó là ngáp để tăng cường và trao đổi không khí với bên ngoài. Vì thế khi ngủ không đầy đủ, không ngon giấc thì ngáp là một điều bình thường.

1.2. Những thay đổi tâm lý khi ngủ không tốt

Khi một người nào đó ngủ không ngon giấc thì họ sẽ xuất hiện một loạt những biến đổi về tâm lý. Đồng thời tâm lý của họ bao giờ cũng cảm thấy phiền não, không muốn giao tiếp với người khác, dễ cáu gắt, bực bội,... Ngoài ra, họ không nhạy cảm với thế giới bên ngoài, khả năng phán đoán và giải quyết vấn đề bị suy giảm. Vậy nên ngủ không ngon giấc đều không tốt về cả mặt sinh lý cũng như phương diện tâm lý, hơn nữa còn làm ảnh hưởng đến công việc và học tập mỗi ngày. Vì thế mỗi người chúng ta cần phải luôn luôn tạo ra cho mình một giấc ngủ đảm bảo để có một sức khỏe dồi dào.

2. NGỦ TRƯA CŨNG LÀ MỘT NHU CẦU SINH LÝ

Ngoài ngủ đêm ra rất nhiều người còn có thói quen ngủ trưa nữa. Tuy nhiên nhiều người thì lại luôn luôn tranh thủ tận dụng thời gian cho công việc, cho học tập. Họ không bao giờ ngủ trưa vì sợ lãng phí thời gian. Vậy thì, câu hỏi được đặt ra đó là: Chúng ta có cần thiết phải ngủ trưa hay không?

2.1. Ngủ trưa cũng là một nhu cầu sinh lý

Ngủ đêm cũng giống như ngủ trưa, đều là một nhu cầu sinh lý trong cơ thể. Mỗi ngày, sự bài tiết các chất kích thích trong cơ thể luôn luôn có sự thay đổi nên

một ngày giấc ngủ được chia làm hai giai đoạn. Đó là: Thứ nhất bắt đầu vào khoảng từ 22 đến 23h, thứ hai là vào khoảng 13h. Ngủ trưa có thể đáp ứng được nhu cầu ngủ nghỉ đặc biệt của cơ thể vào ban ngày. Ngoài ra, cả buổi sáng phải làm việc hoặc học tập vất vả, cơ thể vô cùng mệt mỏi, cần phải bổ sung lượng năng lượng mới. Hơn nữa, lúc này nhiệt độ trong cơ thể có xu hướng giảm dần, khả năng phản ứng chậm. Vì vậy lúc này là thời điểm thích hợp và cần thiết phải có giấc ngủ trưa.

2.2. Tác dụng của ngủ trưa

2.2.1. Ngủ trưa xua tan sự mệt mỏi trong cơ thể

Cơ thể bận rộn cả buổi sáng sẽ cảm thấy rất mệt mỏi. Buổi trưa có một giấc ngủ ngắn sẽ làm tiêu tan sự mệt mỏi cho cơ thể.

2.2.2. Ngủ trưa giúp cho não được nghỉ ngơi

Ngủ trưa không những làm xua tan những mệt mỏi trong cơ thể mà nó còn là liều thuốc hữu hiệu cho trí não. Đặc biệt đối với những trẻ em đang lớn trí não phát triển mạnh thì ngủ trưa sẽ giải tỏa sự mệt mỏi của đầu óc, từ đó giúp não được phát triển tốt hơn. Ngủ trưa cũng rất có lợi cho cả người lớn bởi vì nó giúp não được nghỉ ngơi, chuẩn bị cho một buổi chiều học tập và làm việc có hiệu quả. Theo điều tra cho thấy ngủ trưa có hiệu quả làm tinh thần tỉnh táo hơn nhiều so với uống trà đặc hay cà phê.

2.2.3. Ngủ trưa có thể làm giảm nguy cơ mắc cho cơ thể

Nếu như ăn cơm trưa xong lao vào làm việc, học tập ngay lập tức sẽ không tốt cho sự tiêu hóa, hơn nữa còn dễ bị đau đầu, mất ngủ... nghiêm trọng hơn còn có thể gây ra tê liệt trí não và các cơ. Hơn nữa khi ngủ trưa có thể được nghỉ ngơi nên nó có thể làm giảm nguy cơ mắc số bệnh làm tê liệt trí não.

2.2.4. Ngủ trưa bổ sung giấc ngủ đêm chưa đầy đủ

Nếu như buổi tối ngủ không ngon hoặc không đủ giấc sẽ làm ảnh hưởng đến chất lượng học tập và làm việc của cả ngày hôm sau. Vì vậy ngủ trưa sẽ bổ sung cho giấc ngủ không đầy đủ vào buổi tối, giảm mệt mỏi, tạo ra sức sống và có thể tập trung tinh thần để làm việc và học tập.

2.3. Thời gian ngủ trưa

Ngủ trưa không nên ngủ quá lâu, chỉ cần khoảng 15 phút đến 30 phút là đủ, lâu nhất cũng không nên quá 1 tiếng. Nếu như ngủ quá ít, mặc dù có thể sẽ giải tỏa được những mệt mỏi của cơ thể nhưng hiệu quả không thực sự rõ rệt, đến buổi chiều tinh thần không thực sự minh mẫn. Nếu như ngủ trưa dài thì không những lãng phí thời gian mà đầu óc u mê, mê mệt, cả buổi chiều đầu óc sẽ rất nặng nề, làm ảnh hưởng đến lượng học tập và làm việc.

Cách thay thế ngủ trưa: Từ những phân tích kể trên, chúng ta có thể thấy ngủ trưa rất quan trọng đối với sức khỏe cơ thể, chất lượng làm việc cũng như hiệu quả học tập. Tuy nhiên một số người do công việc quá bận rộn, họ không thể có được một nơi để ngủ trưa vì thể không thể có một giấc ngủ trưa an lành. Nếu như vậy họ có thể dùng cách ngủ gật để thay thế. Và ngủ gật sẽ không thể tốt như ngủ trưa nhưng đó cũng chính là phương thức để giúp cơ thể được nghỉ ngơi.

2.4. Những người không nên ngủ trưa

Ngủ trưa có thể đem lại hiệu quả rất tốt đối với sức khỏe thể nhưng ngủ trưa không phải là tốt đối với tất cả mọi người. Những người sau đây không nên ngủ trưa: Những người có huyết áp thấp, hệ tuần hoàn máu kém, những người cao tuổi có cơ thể khá mập,...

3. GIẤC NGỦ TRƯA HỢP LÝ

Phần trên là những phân tích cho thấy ngủ trưa cũng giống như ngủ đêm đều là một nhu cầu tâm lý.

3.1. Những ích lợi mà giấc ngủ trưa có thể đem lại

3.1.1. Ngủ trưa có thể đem lại năng lượng cho những hoạt động của cơ thể

Nếu chúng ta làm việc lao động thể lực, vận

động quá nhiều thì cơ thể cần phải được nghỉ ngơi vào buổi trưa. Nguyên nhân đó là khi lao động thể lực hay vận động, cơ thể phải tiêu hao một lượng năng lượng khá lớn nên cảm thấy bị mệt mỏi. Chính vì thế có thể cần phải được bổ sung một lượng năng lượng mới để chuẩn bị tốt cho lao động và vận động vào buổi chiều. Ngủ trưa có thể đáp ứng được tất cả các nhu cầu đó.

3.1.2. Ngủ trưa là một liệu thuốc bổ cho những người lao động trí não và đối tượng mới lớn

Khi trí não phải làm việc quá nhiều thì sẽ mệt mỏi và cần phải được nghỉ ngơi vào buổi trưa. Ngủ trưa giúp trí não được nghỉ ngơi một cách hợp lý để từ đó có thể chuẩn bị tốt cho công việc của buổi chiều. Ngoài ra ngủ trưa cũng rất tốt cho sự phát triển của trí não, đặc biệt là những trẻ nhỏ, thanh thiếu niên thì là một nhu cầu tất yếu giúp trí não được phát triển.

3.1.3. Ngủ trưa là một điều cần thiết đối với mọi người

Ngủ trưa còn có thể giảm thiểu một số bệnh tật như: tê liệt não, tê cơ, bệnh van tim... Ngủ trưa cũng có thể ngăn ngừa một số bệnh gây ra do cơ thể làm việc quá nhiều... Hơn nữa ngủ trưa còn giúp cơ thể khỏe mạnh đối với một số người bệnh.

3.2. Cách sắp xếp một giấc ngủ trưa hợp lý

Ngủ trưa không phải luôn luôn đem lại những

hiệu quả đã kể thậm chí còn bị những ảnh hưởng ngược lại do ngủ trưa chưa hợp lý.

3.2.1. Thời gian ngủ trưa phải hợp lý

Sau khi ăn cơm trưa xong chúng ta không nên đi ngủ ngay. Tại sao lại như vậy? Nguyên nhân vì sau khi vừa ăn xong, thức ăn được đưa vào chưa được tiêu hóa. Nếu như lúc này bạn ngủ trưa thì dạ dày sẽ bị chướng, khó chịu và sẽ khó ngủ, vì thế chúng ta có thể vận động nhẹ nhàng một chút, sau đó mới đi ngủ trưa là thời điểm thích hợp nhất để bắt đầu cho giấc ngủ của bạn.

3.2.2. Môi trường ngủ trưa phải yên tĩnh dễ chịu

Môi trường ngủ trưa phải yên tĩnh dễ chịu. Không nên nằm ngủ dưới quạt trần, hay điều hòa, bởi vì như vậy cơ thể sẽ rất bị cảm, hơn nữa không đảm bảo cho chất lượng giấc ngủ.

3.2.3. Tư thế ngủ trưa phải thích hợp

Tư thế ngủ trưa hợp lý nhất: đó là nên nằm ngủ nghiêng về bên phải. Tư thế như vậy có thể không bị ảnh hưởng không tốt cho sự hoạt động của tim và cũng rất tốt cho sự tiêu hóa của thức ăn. Chúng ta không nên nằm sấp xuống giường hoặc gục đầu trên bàn bởi vì như thế sẽ không tốt cho sức khỏe.

4. TIÊU CHUẨN ĐỂ CÓ MỘT GIẤC NGỦ NGON

4.1. Chất lượng của giấc ngủ

Khi giấc ngủ đạt được đầy đủ cả hai tiêu chuẩn “chất” và “lượng” thì giấc ngủ của bạn mới thật sự sâu và ngon:

4.1.1. “Chất” của giấc ngủ

“Chất” của giấc ngủ được hiểu rằng độ sâu của giấc ngủ khi giấc ngủ ở trạng thái dao động chậm và tỷ lệ trạng thái giấc ngủ dao động nhanh chiếm lâu hơn trong cả quá trình giấc ngủ. Khi ngủ sâu não mới có thể được nghỉ ngơi hoàn toàn và ở trong trạng thái hoàn toàn vô ý thức. Do vậy, giấc ngủ sâu là sự đảm bảo tốt nhất cho trí não được hoàn toàn nghỉ ngơi. Ngoài ra trạng thái ngủ dao động nhanh có thể giúp cơ thể được hoàn toàn thả lỏng, nghỉ ngơi, hơn nữa lúc này các tế bào trong não rất nhanh nhạy, có thể thúc đẩy sự phát triển của trí não. Vì vậy chỉ khi ngủ sâu và trạng thái giấc ngủ dao động nhanh chiếm tỷ lệ thích hợp trong quá trình giấc ngủ thì “chất” của giấc ngủ mới thật sự được bảo đảm.

4.1.2. “Lượng” của giấc ngủ

Nhiều người hiểu rằng “lượng” của giấc ngủ chính là thời gian ngủ. Thực tế cách kiểu này không phải là hoàn toàn chính xác. Bởi vì nếu như

không đảm bảo có một giấc ngủ sâu và đầy đủ thì chỉ có ngủ nhiều đến mấy thì cũng không thể có hiệu quả thực sự tốt cho cơ thể.

Từ đó có thể thấy, ngủ sâu chính là nhân tố quan trọng quyết định đến chất lượng của giấc ngủ.

4.2. Tiêu chuẩn của chất lượng giấc ngủ

4.2.1. Những con số tiêu chuẩn

Để cơ thể đảm bảo chất lượng giấc ngủ thì trạng thái giấc ngủ dao động nhanh phải chiếm tỷ lệ thích hợp trong quá trình giấc ngủ tùy theo từng độ tuổi khác nhau. Đối với trẻ nhỏ tỷ lệ này chiếm 50%. Tuổi càng cao thì tỷ lệ này càng giảm, khoảng 3 đến 5 tuổi tỉ lệ này là 40%, từ 6 đến 10 tuổi là 25%, từ 10 đến 17 tuổi là 20%, người lớn là 18% và người già giảm xuống còn 15%.

4.2.2. Những tiêu chuẩn cho trạng thái giấc ngủ

- Trong chu kỳ giấc ngủ đầu tiên, cơ thể phải mất một khoảng thời gian chỉ ngủ chập chờn, khoảng 10 phút, rồi sau đó mới bắt đầu đi vào giai đoạn tiếp theo của trạng thái giấc ngủ dao động chậm.

- Khoảng thời gian ngủ sâu phải chiếm khá lâu trong quá trình của giấc ngủ.

- Khi ngủ phải yên tĩnh, không bị tác động bởi những nhân tố bên ngoài.

- Ban ngày thể lực dồi dào, tinh thần sảng khoái, minh mẫn, không bị mệt mỏi.

Tiêu chuẩn về thời gian giấc ngủ: Một giấc ngủ bình thường thì thường phải kéo dài từ 6 tiếng đến 9 tiếng.

4.3. Những nhân tố ảnh hưởng đến thời gian giấc ngủ

4.3.1. Do bản thân cơ thể tác động

Thời gian của giấc ngủ còn phải tùy thuộc vào từng người khác nhau. Nhân tố gen di truyền, điều kiện làm việc của từng người khác nhau đều có ảnh hưởng khác nhau đến thời gian giấc ngủ. Ví dụ: Có những người sống trong một đại gia đình mà tất cả các thành viên đều ngủ rất ít. Điều này có thể là do nhân tố di truyền quyết định. Một số người thì do công việc quá bận rộn, họ không có nhiều thời gian để ngủ nên ngủ rất ít.

4.3.2. Sự biến đổi của thời tiết

Thường thì chúng ta ngủ ít hơn vào mùa xuân và mùa hè, ngủ nhiều hơn vào mùa thu và mùa đông. Không những thế còn xuất hiện một hiện tượng rất đặc biệt đó là buồn ngủ vào mùa xuân. Vào mùa xuân, huyết trong cơ thể dẫn ra, máu ở trong lớp da rất nhiều nhưng lượng máu lưu thông lên não lại ít vì thế não không đủ dinh dưỡng và các dưỡng khí. Các cơ quan trong não không nhanh nhạy và linh hoạt như trước, vì vậy dễ gây ra cảm giác buồn ngủ.

5. TỰ ĐÁNH GIÁ VỀ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

Chất lượng giấc ngủ lại phụ thuộc vào yếu tố của từng người, giấc ngủ ngon, hay không ngon ảnh hưởng của nó đối với từng người lại khác nhau. Dưới đây là những phân tích về độ sâu của giấc ngủ và phương pháp tự đánh giá về chất lượng giấc ngủ.

5.1. Độ sâu của giấc ngủ

Độ sâu của giấc ngủ là một nhân tố vô cùng quan trọng quyết định đến chất lượng của giấc ngủ. Giai đoạn thứ ba, thứ tư của trạng thái giấc ngủ dao động chậm và thời gian dài ngắn của trạng thái giấc ngủ dao động nhanh là những tiêu chí quan trọng để có thể tự đánh giá chất lượng của giấc ngủ. Giấc ngủ dao động chậm rất tốt cho sự nghỉ ngơi của trí não, đồng thời cơ thể cũng được nghỉ ngơi. Còn giấc ngủ dao động nhanh thì rất tốt cho sự thả lỏng của cơ thể và sự phát triển của não. Vì vậy có người ngủ rất đầy đủ những nếu như giai đoạn thứ ba, thứ tư của trạng thái giấc ngủ dao động chậm và trạng thái giấc ngủ nhanh ít thì chất lượng giấc ngủ của họ cũng không cao.

5.2. Tự đánh giá chất lượng giấc ngủ của mình

5.2.1 Đánh giá về mặt sinh lý

Chúng ta có thể tự đánh giá chất lượng thông qua những mặt sinh lý chủ yếu sau:

- Mắt: Nếu sáng sớm sau khi ngủ dậy, đôi mắt của bạn tinh sáng, xung quanh vùng mắt không bị thâm quầng, mí mắt không bị sưng mọng, trong mắt không xuất hiện nhiều tia máu... thì điều đó cho thấy đêm trước bạn đã có một giấc ngủ ngon giấc.

- Những biểu hiện bên ngoài: Buổi sáng sau khi ngủ dậy, nếu bạn cảm thấy sảng khoái, thích giao tiếp, nói chuyện với người khác, bạn luôn vui vẻ... Điều đó chứng tỏ bạn đã ngủ rất ngon đêm hôm trước."

- Trạng thái cơ thể: Nếu như chất lượng giấc ngủ tốt thì cả ngày lúc nào bạn cũng luôn cảm thấy khỏe mạnh không mệt mỏi, chán nản.

5.2.2. Đánh giá về mặt tâm lý

Một người được ngủ ngon thì tinh thần của họ luôn vui vẻ, không lo lắng, phiền muộn,... Họ luôn say mê với công việc, hăng say học tập, vì vậy họ rất ít bị hỏng, sai lầm trong khi làm việc và học tập. Ngoài ra họ luôn có cái nhìn lạc quan và độ lượng đối với mọi sự việc.

6. GIẤC NGỦ TỐT SẼ NÂNG CAO KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ

Mọi người đều nhận thức được rằng ngủ có thể khôi phục được thể lực, duy trì sự cân bằng của các bộ phận trong cơ thể, và tốt cho sức khỏe của cơ thể. Theo một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng: Giấc ngủ có

mối quan hệ rất chặt chẽ đối với khả năng miễn dịch của cơ thể. Các chuyên gia đã chỉ ra rằng, khi ngủ say, hệ thống miễn dịch trong cơ thể được làm việc rất có hiệu quả. Nếu có thể được ngủ ngon giấc thì số lượng các tế bào được sinh ra trong cơ thể sẽ tăng lên, từ đó có thể nâng cao khả năng miễn dịch của cơ thể. Một số nghiên cứu cũng đã chỉ ra rằng sau khi bị cảm cúm, nếu bạn được nằm ngủ nghỉ ngơi tốt thì có thể xoa dịu một số triệu chứng như sốt, đau đầu, ngạt mũi... Ngược lại nếu như bạn vẫn tiếp tục làm việc thì các triệu chứng này sẽ càng nặng hơn.

Nếu như cơ thể bị các vi khuẩn có hại xâm nhập hay bị trúng độc thì việc uống thuốc kết hợp với ngủ nghỉ tốt sẽ có hiệu quả chữa trị bệnh rất cao, nâng cao khả năng miễn dịch cho cơ thể. Tác dụng của giấc ngủ tốt đối với khả năng miễn dịch còn thể hiện ở điểm sau:

6.1. Các bệnh độc hại và những vi khuẩn có ảnh hưởng rất xấu đến cơ thể

Các chất protein miễn dịch kết hợp với việc ngủ điều độ sẽ có thể nâng cao khả năng miễn dịch. Giấc ngủ sẽ sâu hơn dưới tác dụng của các chất protein miễn dịch và từ đó càng nâng cao sức đề kháng cho cơ thể hơn. Vì thế việc ngủ nghỉ sau khi bị bệnh chính là một mắt xích quan trọng để giúp cơ thể khôi phục lại sức lực và sức đề kháng.

6.2. Ngủ có thể điều chỉnh sự bài tiết các nhân tố kích thích trong cơ thể

Hệ thống bài tiết trong cơ thể hoạt động trong khi cơ thể trong trạng thái ngủ có hiệu quả lớn nhiều lần so với khi thức, và cơ thể sinh ra nhiều nhân tố kích thích hơn.

Ngủ có thể tăng cường sự bài tiết các vi khuẩn có lợi cho cơ thể. Tác dụng của các vi khuẩn có lợi cho cơ thể đó là nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Các chuyên gia nước ngoài trong khi nghiên cứu so sánh giữa những người mắc chứng mất ngủ và những người bình thường đã phát hiện ra rằng: Số lượng các vi khuẩn có lợi trong cơ thể của những người mất ngủ ít hơn so với những người không bị mất ngủ rất nhiều lần, các vi khuẩn này có tác dụng rất quan trọng trong việc tăng cường và nâng cao các chức năng của cơ thể.

7. SẮP XẾP MỘT GIẤC NGỦ HỢP LÝ DỰA VÀO SỰ THAY ĐỔI CỦA THÂN NHIỆT

Nhiệt độ cơ thể có mối quan hệ rất chặt chẽ với trạng thái giấc ngủ. Khi nhiệt độ cơ thể ở vào giai đoạn giảm xuống nhiệt độ cơ thể thấp, cơ thể sẽ có thể dễ dàng đi vào giấc ngủ. Do vậy chúng ta cần phải chú ý quan sát quy luật biến đổi thân nhiệt của chính mình, và dựa vào quy luật đó để sắp xếp và

tạo ra cho mình một giấc ngủ hợp lý và có hiệu quả. Nên chọn lúc thân nhiệt bắt đầu giảm để bắt đầu giấc ngủ, nhưng phải lưu ý rằng không nên đi ngủ khi nhiệt độ cơ thể quá thấp vì như thế sẽ chỉ ngủ được rất ít, thậm chí có những người còn dễ bị tỉnh giấc nữa. Tuyệt đối không nên đi ngủ vào lúc nhiệt độ cơ thể đang tăng vì như vậy không phù hợp với quy luật sinh lý của giấc ngủ, hơn nữa lúc này cũng rất khó ngủ.

Khi thân nhiệt bắt đầu giảm chúng ta nên bắt đầu đi ngủ vì lúc này dễ đạt được chất lượng giấc ngủ tốt hơn, hơn nữa cũng nhanh đi vào giấc ngủ hơn.

8. THÓI QUEN CỦA GIẤC NGỦ VÀ CHIẾC ĐỒNG HỒ SINH HỌC

Con người cũng có một loại đồng hồ sinh học. Trong đó giấc ngủ chính là chiếc đồng hồ sinh học rõ rệt nhất. Bởi chúng ta luôn đi ngủ vào một thời điểm nhất định và ngủ dậy cũng vào một thời điểm nhất định. Tất nhiên mỗi người đều có thói quen ngủ riêng. Có những người ngủ sớm, dậy sớm có người ngủ muộn, dậy muộn... Đó chính là chiếc đồng hồ sinh học riêng của mỗi người.

8.1. Thói quen giấc ngủ và chiếc đồng hồ sinh học

Có lẽ trong số chúng ta ai cũng biết đến từ “chênh lệch giờ”. Chênh lệch múi giờ là cách để xác

định thời gian của các địa điểm nằm trên các vĩ tuyến khác nhau trên trái đất. Do đó khi chúng ta chuyển nhà, du lịch... thời gian trong cuộc sống có thể bị xáo trộn, nhưng đồng hồ sinh học trong cơ thể thì vẫn tiếp tục hoạt động như bình thường không có gì thay đổi. Vì vậy lúc này thói quen giấc ngủ và cuộc sống ở nơi đó không được hài hòa. Mấy buổi tối đầu tiên, cơ thể vẫn quen với thói quen giấc ngủ cũ. Nếu như nơi mới đến là ban đêm trong khi nơi chuyển đi là buổi tối thì cơ thể sẽ rất dễ bị rơi vào trạng thái mất ngủ, đầu óc luôn mông mị, mơ hồ, không thể tập trung vào công việc cũng như học tập.

8.2. Điều chỉnh hài hòa giữa thói quen giấc ngủ và chiếc đồng hồ sinh học

Để hình thành nên thói quen giấc ngủ đòi hỏi phải có cả một quá trình dài nuôi dưỡng, và dần dần sẽ hình thành một chiếc đồng hồ sinh học trong cơ thể, và luôn luôn thay đổi tuần hoàn. Vì vậy thói quen giấc ngủ trở thành hiện tượng sinh lý của mỗi người và có thể điều chỉnh dựa vào sự thay đổi của cá nhân mỗi người. Nói cách khác, tác dụng của chiếc đồng hồ sinh học cơ thể được sửa đổi thông qua sự điều chỉnh nhất định. Ví dụ chúng ta có thể điều chỉnh thời gian để hình thành thói quen giấc ngủ mới và thích hợp cho một cuộc sống ổn định lâu dài. Điều này có thể chứng minh rằng chiếc đồng hồ sinh học có thể được điều

chính tùy theo nhân tố của mỗi người, và khi đồng hồ sinh học này đã được hình thành, nó sẽ có ảnh hưởng lâu dài đến cơ thể.

9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ RÚT NGẮN GIẤC NGỦ CỦA BẠN

9.1. Làm thế nào để có thể sắp xếp thời gian

Thời gian rất công bằng đối với tất cả mọi người. Mỗi ngày thời gian ban tặng cho mỗi người 24 tiếng giống nhau. Do nhu cầu của xã hội nên mỗi người không thể tránh khỏi phải làm một hoạt động xã hội nào đó: phải làm việc, phải học tập phải giao tiếp xã hội. Ngoài ra giấc ngủ còn có ý nghĩa rất quan trọng với mỗi người, sắp xếp thời gian cho giấc ngủ cũng là một tiêu chí quan trọng trong cách sử dụng thời gian của bạn.

9.2. Làm thế nào để rút ngắn thời gian cho giấc ngủ

Thời gian dùng cho giấc ngủ và thời gian dành cho các hoạt động xã hội luôn có mối quan hệ tỷ lệ nghịch với nhau. Khi áp lực xã hội quá lớn, nhịp sống lại vô cùng khẩn trương gấp gáp, bạn luôn tìm cách để có thể rút ngắn giấc ngủ của mình để tranh thủ thời gian làm những việc quan trọng. Theo một số nghiên cứu cho biết nếu như chúng ta luyện tập thường xuyên, ổn định thì việc rút ngắn giấc ngủ từ

8 tiếng xuống còn 6 tiếng là hoàn toàn có thể làm được. Vậy khi rút ngắn giấc ngủ thì chúng ta phải chú ý đến những vấn đề gì?

Khi rút ngắn thời gian giấc ngủ, chúng ta cần phải biết lợi dụng triệt để thời gian cần thiết dành cho giấc ngủ để giấc ngủ có thể phát huy đầy đủ tác dụng tăng cường nghỉ ngơi, bổ sung sức lực cho cơ thể. Do đó việc thực hiện xét đoán khoa học đối với thời gian giấc ngủ là điều rất quan trọng. Chúng ta cần phải có sự tính toán hợp lý về việc rút ngắn giấc ngủ, không nên quá vội vàng, nóng vội. Thời gian đầu tiên, mỗi tuần chúng ta có thể thực hiện rút ngắn giấc ngủ khoảng 30 phút và tiếp tục giảm dần với tốc độ đó. Khi giấc ngủ được rút ngắn còn khoảng 6 tiếng một ngày thì ngừng việc luyện tập lại. Ngủ 6 tiếng mỗi ngày là khoảng thời gian tối thiểu cần thiết cho sức khỏe của mỗi người đã trưởng thành. Khi xác định kế hoạch rút ngắn giấc ngủ một cách khoa học cần phải chú ý đến đặc điểm của từng người để đưa ra những kế hoạch khác nhau. Ngoài ra, khi thực hiện kế hoạch rút ngắn giấc ngủ thì cần phải chỉnh dựa theo thói quen giấc ngủ đã được hình thành trước đó. Chúng ta cũng có thể bố trí sắp xếp giấc ngủ trưa hợp lý để có thể bổ sung sức lực cho cơ thể. Tốt nhất chúng ta chỉ nên ngủ khoảng 30 phút buổi trưa.

9.3. Hình thành quan điểm chính xác về giấc ngủ

Rút ngắn giấc ngủ là một khái niệm quan trọng ảnh hưởng đến tâm lý của mỗi người. Theo nghiên cứu cho thấy: Ngủ ít không ảnh hưởng xấu đến sức khỏe cơ thể, mà còn có thể dành nhiều thời gian hơn để học hỏi, tìm tòi kiến thức, giao tiếp xã hội. Đây chính là một nhận thức quan trọng trong việc rút ngắn giấc ngủ. Quan niệm về giấc ngủ có ảnh hưởng nhất định đối với mỗi người. Rút ngắn giấc ngủ có thể xem như là một ý nguyện, một mục tiêu thực hiện của cá nhân mỗi người. Khi quan điểm về giấc ngủ và ý nguyện đạt được sự đồng nhất thì chúng ta có thể hiện thành công mục tiêu rút ngắn giấc ngủ.

Phần 3

GIẤC NGỦ HÀNG NGÀY VỚI VIỆC GIỮ GÌN SỨC KHỎE CỦA BẠN

1. PHẢI BIẾT THẢ LÒNG ĐẦU ÓC BẠN MỘT CÁCH HỢP LÝ

1.1. Trí não không phải là một thứ máy móc

Trí não chính là hệ điều hành của cơ thể và sinh mệnh của mỗi người. Nhìn từ góc độ y học: Trí não và nhịp tim chính là căn cứ để xác định sự sống chết của con người. Trong thực tế, nếu như trí não gặp phải những vấn đề bất cập thì nó sẽ gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến ý thức tư duy hành động và toàn bộ cuộc sống của người đó.

Khi cơ thể mệt mỏi, cần phải được nghỉ ngơi, bổ sung thêm nguồn năng lượng mới. Trí não cũng giống như cơ thể vậy. Trí não không phải là một thứ máy móc, bộ não cũng có những lúc bị mệt mỏi. Nếu như chúng ta không chú ý để trí não được nghỉ ngơi hợp lý thì trí não cũng rất có thể bị rơi vào trạng thái bị ức chế, kìm hãm.

Mệt mỏi cũng chính là một bản năng của bộ não. Mệt mỏi không những là một hiện tượng cho thấy trí não phải hoạt động quá nhiều mà đó cũng là

biểu hiện cho thấy bộ não cần phải được nghỉ ngơi. Nguyên nhân là do khi trí não mệt mỏi tốc độ hoạt động của tế bào não giảm mạnh, tỷ lệ bài tiết mới cũng giảm. Ngoài ra, nó còn có những biểu hiện bên ngoài mà chúng ta hoàn toàn có thể cảm nhận được đó là: đầu óc u mê, hệ điều hành của não không hoạt động hoặc hoạt động rất kém. Vì thế mọi người cần phải lưu ý lúc này não cần phải được bổ sung năng lượng mới và cần phải được nghỉ ngơi hồi sức.

1.2. Để não được nghỉ ngơi

Cho dù công việc bận rộn như thế nào, học tập vất vả ra sao chúng ta cũng không được phép lãng quên việc cho trí não mình được nghỉ ngơi hợp lý. Chỉ cần nghỉ ngơi một khoảng thời gian ngắn sau khi làm việc bận rộn căng thẳng, trí não sẽ lại có thể tiếp tục hoạt động hiệu quả như bình thường. Một số phương pháp giúp trí não được nghỉ ngơi như: Chơi một số trò chơi nhỏ, nghe nhạc, xem tivi, vận động cơ thể một chút, ngủ ngắn thậm chí có thể ngủ gật cũng được,... trí não chỉ có thể khỏe mạnh, hoạt bát, linh hoạt khi được đảm bảo nghỉ ngơi đầy đủ.

1.3. Chú ý ngủ và vận động

Ngủ chính là một phương thức quan trọng nhất để giúp trí não có thể được nghỉ ngơi đầy đủ. Một giấc ngủ ngon không những giúp trí não được nghỉ ngơi đầy đủ mà còn bổ sung thêm rất nhiều năng

lượng mới cho trí não, chuẩn bị tốt cho các công việc trong tương lai. Đối với các thanh thiếu niên thì một giấc ngủ, ngon, say có thể tăng cường đảm bảo sự phát triển của trí não.

Ngoài việc ngủ nghỉ điều độ ra còn một nhân tố quyết định nữa đó là sự hoạt động đầy đủ. Ví dụ như tập luyện thể dục có thể thúc đẩy sự bài tiết, tăng cường chất dinh dưỡng và dưỡng khí cho não. Tất cả các hoạt động giải trí vừa nâng cao sự hưng phấn cho não, vừa tránh được sự mệt mỏi do liên tục phải tiếp nhận những nhân tố kích thích đơn điệu gây ra.

2. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ

Mọi người không ngừng thay đổi những quan điểm sống cũ kỹ, lạc hậu để tạo ra cho mình một nếp sống mới phù hợp với sự tiến bộ của xã hội: Cuộc sống hiện đại chính là một con dao hai lưỡi đối với mọi người. Nó vừa có thể giúp mọi người được hưởng thụ nền văn minh do xã hội phát triển đem lại nhưng lại vừa khiến mọi người phải chịu áp lực trước những nhân tố có ảnh hưởng không tốt. Dưới đây là những phân tích cho thấy ảnh hưởng của cuộc sống ban đêm và các trò giải trí tiêu khiển đối với giấc ngủ.

2.1. Ảnh hưởng của cuộc sống đêm đối với giấc ngủ

Nhịp sống của cuộc sống hiện tại ngày càng nhanh, cuộc sống ban đêm cũng theo đó trở thành một thứ “số một”. Ngày càng có nhiều người, đặc biệt là những người sống ở các thành phố lớn rất thích thú với cuộc sống ban đêm.

Quả thực cuộc sống đêm đầy những mê hoặc với những phòng hát, phòng nhảy, quán rượu, quán net, cà phê... Rất nhiều người thực sự bị cám dỗ bởi những mê hoặc đó. Họ vui chơi không mỏi mệt, quen với việc vui chơi đến tận sáng sớm hôm sau mới về nhà thậm chí còn vui chơi hết mình, cả đêm cũng không về nhà. Điều đáng nói là, cuộc đêm quá đà giống như một “con rắn độc tuyệt đẹp”. Nó vừa đem lại sự hưng phấn cho mọi người nhưng đồng thời cuộc sống vô kỷ luật này cũng có ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ thường ngày của mọi người. Trong phòng nhạc, nhảy, dưới ánh đèn mờ ảo, tiếng nhạc ầm ĩ đến nhói tai, mọi người còn liên tục hút thuốc, uống rượu làm ô nhiễm không khí... Tất cả đều gây ra những ảnh hưởng không tốt đến giấc ngủ. Nếu cứ sống một thời gian dài trong môi trường như vậy sẽ làm mất đi tính năng bài tiết trong cơ thể, tinh thần u mê, ì trệ. Hơn nữa nếu sống đêm thường xuyên còn ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ, cuộc sống vô kỷ luật cũng phá vỡ chức năng đồng hồ sinh lý trong cơ thể, phá vỡ

tính quy luật của giấc ngủ. Ngoài ra, sau khi tham gia vào cuộc sống đêm, mọi người vẫn phải tiếp tục học tập làm việc mà không được nghỉ ngơi bù thế nên cơ thể rất dễ rơi vào tình trạng thiếu ngủ lâu dần sẽ có thể gây ra triệu chứng khó ngủ, mất ngủ và ảnh hưởng không tốt đến sức khỏe của cơ thể.

2.2. Bóng râm đằng sau những trò giải trí, tiêu khiển

Cùng với mức sống ngày càng được nâng cao thì không những việc ăn, mặc đồ dùng được cải thiện mà ngay cả việc vui chơi cũng có những thay đổi rất lớn. Những trò chơi mới mang tính li kỳ, hấp dẫn ở các khu vui chơi mới thực sự thu hút mọi người. Mọi người rất hào hứng, vui chơi không mệt mỏi trước những trò chơi này. Tuy nhiên đằng sau những trò vui chơi giải trí này cũng tồn tại một bóng râm gây ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ. Ví dụ như những đồ chơi với màu sắc, hình dáng, âm thanh quá phong phú đa dạng, đặc biệt là những đồ chơi, trò chơi sử dụng âm thanh quá lớn hoàn toàn vượt quá phạm vi tiếp nhận của trẻ, từ đó ảnh hưởng đến khả năng thính giác của trẻ sau cùng là ảnh hưởng đến giấc ngủ, làm xáo trộn giấc ngủ của trẻ. Ngoài ra những trò chơi hấp dẫn kịch tính tại các khu vui chơi có thể đáp ứng nhu cầu kích thích của con người nhưng lại vừa gây ra những lo lắng, sợ hãi về mặt sinh lý cũng như tâm lý như: Nhịp tim quá nhanh, máu lưu thông khác thường... Cứ

như vậy, sẽ dễ gây ra hiện tượng khó ngủ, gặp ác mộng, hoặc đột nhiên bị tỉnh giấc...

3. ẢNH HƯỞNG CỦA SỰ THAY ĐỔI NHIỆT ĐỘ ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ

3.1. Nhiệt độ quá thấp sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ

Khi cơ thể ở vào tình trạng giấc ngủ, nếu nhiệt độ môi trường xung quanh quá thấp như mùa đông ngủ không đủ ấm, chăn quá mỏng,... sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ, làm giảm chất lượng của giấc ngủ.

Hơn nữa, khi ngủ khả năng tự nhiên thức của trẻ rất kém, chúng rất dễ đạp tung chăn ra khỏi người vì thế rất dễ bị lạnh. Đồng thời lúc này giấc ngủ của trẻ cũng không ngon, thường gặp ác mộng, bị tỉnh giấc... Cha mẹ nên chú ý chăm sóc cho con mình thật tốt khi ngủ.

3.2. Nhiệt độ quá cao cũng sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ

Nếu như khi ngủ, nhiệt độ trong phòng ngủ quá cao, đặc biệt là vào mùa hè nóng bức, hoặc chăn đắp quá dày... Như vậy cơ thể dễ bị toát ra nhiều mồ hôi, luôn luôn bức bối không yên... Tất cả những điều này đều ảnh hưởng không tốt đến giấc ngủ. Vì vậy khi mùa hè đến, trời khá nóng, chất lượng giấc ngủ của mọi người sẽ luôn bị ảnh hưởng, mọi người ngủ không được ngon giấc, và ngủ rất ít, cho nên

giấc ngủ trưa vào mùa hè rất quan trọng vì nó có thể bổ sung cho giấc ngủ còn thiếu vào buổi tối.

3.3. Nhiệt độ thích hợp cho giấc ngủ

Nếu như nhiệt độ mát mẻ như nhiệt độ trong khoảng 21°C đến 26°C rất tốt và thích hợp cho giấc ngủ. Cơ thể khi ở trong điều kiện môi trường có nhiệt độ mát mẻ, giấc ngủ sẽ sâu hơn và khi ngủ sẽ được yên giấc hơn vì vậy chất lượng giấc ngủ được đảm bảo.

3.4. Những ảnh hưởng do sự thay đổi của thời tiết

Quá nhạy cảm với sự thay đổi của thời tiết đó là những biến đổi trạng thái giấc ngủ gây ra. Thời tiết đột ngột thay đổi, nhiệt độ trong phòng theo đó cũng thay đổi đột ngột. Lúc này, khí áp trong không khí biến đổi rất lớn, trọng lực cũng lớn, lực ma sát trong không khí cao, xuất hiện rất nhiều ion mang điện... Những biến đổi này không thích hợp với giấc ngủ của nhiều người, làm cho giấc ngủ bị xáo trộn, thậm chí còn gây mất ngủ nữa. Hơn thế tinh thần của con người lúc này cũng bị ảnh hưởng, không thể tự điều chế tình cảm của mình, con người rất dễ rơi vào trạng thái lo lắng, phiền muộn, dễ cáu gắt... Hiện tượng quá mẫn cảm với sự thay đổi của thời tiết là hiện tượng thường gặp, có khoảng gần 1/3 số người xuất hiện hiện tượng này.

4. LÀM VIỆC TRÍ ÓC QUÁ NHIỀU SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIÁC NGỦ

Nếu như trí não phải làm việc quá tải thì nó còn gây ra ảnh hưởng không tốt đối với bộ não, không tốt cho sự an toàn và phát triển trí não. Đồng thời điều này còn không tốt đối với giấc ngủ, dễ gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ cho cơ thể.

4.1. Nguyên nhân làm việc quá nhiều gây ra hiện tượng mất ngủ

- Làm việc trí óc quá nhiều là nguyên nhân chủ yếu duy trì sự hưng phấn của trí não. Một số người luôn phải làm việc trí óc rất nhiều như các kiến trúc sư, các tác gia, giáo viên... Họ luôn phải làm việc trong một thời gian dài như thế, trí óc lúc nào cũng phải ngẫm nghĩ, phải suy tư và không ngừng hoạt động. Thế nhưng bộ não không phải là một thứ máy móc, nếu phải làm việc quá lâu sẽ bị quá tải, đầu óc mệt mỏi, thậm chí còn gây ra một số phản ứng tiêu cực. Nó sẽ không còn linh hoạt và năng động như trước, mệt mỏi với tất cả các nhân tố tác động trên ngoài. Các chức năng ở não bị mất thăng bằng gây ra xáo trộn đối với hệ thần kinh trung khu điều khiển giấc ngủ nên dẫn đến tình trạng bị mất ngủ. Mọi người cần phải biết được rằng để khắc phục, điều trị triệu chứng mất ngủ do làm việc trí óc quá nhiều phải tốn rất nhiều thời gian và công sức. Chính vì thế phương pháp tốt nhất là phải có

kế hoạch làm việc điều độ, phù hợp với sức lực và khả năng của mình.

- Làm việc trí óc quá nhiều là nguyên nhân đầu tiên gây ra việc máu không đủ cung cấp cho não.

Những người làm việc trí óc do phải làm việc trong một thời gian dài nên não luôn ở trong tình trạng phải vận động, các tế bào não phải làm việc rất nhiều. Do vậy sự bài tiết trong não lớn và lượng dưỡng khí và dinh dưỡng đòi hỏi cần thiết cho não cũng rất nhiều, khi đó lượng máu cung cấp cho não đòi hỏi phải đầy đủ. Tuy nhiên do trí óc phải làm việc hoạt động nhiều hơn nữa những người làm việc trí óc thường phải ngồi nhiều, ít vận động nên sự tuần hoàn trong cơ thể khá chậm, lượng máu được lưu thông lên não cũng sẽ ít hơn. Cứ như vậy trong một thời gian dài, lượng máu cung cấp cho não không đủ, dẫn đến tình trạng bị thiếu máu. Điều này sẽ ảnh hưởng đến sự hoạt động bình thường của trí óc như: khả năng tư duy, lôgic kém, trí nhớ giảm sút, đồng thời cũng ảnh hưởng đến trung khu điều khiển giấc ngủ. Giấc ngủ sẽ không được điều tiết hợp lý nên rất dễ bị mất ngủ.

4.2. Nên tránh làm việc trí óc quá nhiều

4.2.1. Chú ý để trí não được nghỉ ngơi

Những người làm việc trí óc có thể tự tìm cho mình phương thức cho đầu óc được thư giãn nghỉ

ngồi ngoài giờ làm việc như: ngắm phong cảnh bên ngoài, trò chuyện với mọi người, câu cá, chơi thể hoặc ngủ trưa... Chỉ cần trí não được nghỉ ngơi đầy đủ trí óc sẽ có thể khôi phục lại sức sống, đảm bảo lượng máu cung cấp cho não được đầy đủ, không làm ảnh hưởng đến chất lượng công việc, hiệu quả học tập và đương nhiên sẽ không làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

4.2.2. Những điều nên tránh khi làm việc trí não

- Khi vừa ăn cơm xong không nên tập trung làm việc trí óc cao độ ngay. Một số người vì công việc, học tập mà tận dụng cả thời gian ăn cơm cho giải quyết công việc, làm bài tập... ăn cơm xong họ lập tức lại tiếp tục lao vào làm việc căng thẳng, làm việc vậy sẽ không tốt cho giấc ngủ một chút nào. Bởi vì sau khi ăn cơm xong, cơ thể cần phải tiêu hóa một lượng thức ăn rất lớn lượng máu cần phải lưu thông cho dạ dày lớn nên lượng máu cung cấp cho não sẽ bị giảm. Lúc này nếu bắt trí óc phải làm việc căng thẳng sẽ gây rối loạn cho các cơ quan não, gây ra mất ngủ.

- Không nên làm việc một cách bừa bãi. Một số người không có quy tắc làm việc nhất định. Họ luôn làm việc bừa bãi, tùy tiện bất cứ lúc nào, bất cứ nơi nào. Như vậy khiến cho trí óc cũng phải hoạt động mà không hề tuân theo một quy tắc nhất định. Thế nên họ hay bị đau và nhức, đầu họ không thể phát

huy đầy đủ khả năng của trí óc và cũng dễ dẫn đến triệu chứng mất ngủ.

- Tránh suy nghĩ làm việc căng thẳng trước giờ đi ngủ: Một số người có thói quen nằm trên giường suy nghĩ một sự việc hay vấn đề nào đó (cho dù là việc quan trọng hay việc vặt vãnh) như: suy nghĩ về cuộc sống, tưởng tượng đến tương lai... Họ càng nghĩ nhiều càng tập trung, trí óc lại phải tiếp tục hoạt động căng thẳng nên họ rất khó có thể đi vào giấc ngủ. Càng khó ngủ, họ càng suy nghĩ nhiều. Cứ như vậy lâu dần sẽ dẫn trở thành triệu chứng mất ngủ.

5. TẮM NƯỚC ẤM SẼ RẤT TỐT CHO GIÁC NGỦ

Rất nhiều người thường thích tắm gội trước khi ngủ. Đây là một cách làm rất tốt vì nếu bạn tắm bằng nước ấm sẽ làm cho giấc ngủ của bạn trở nên khoan khoái và dễ chịu hơn, bạn có thể ngủ thật ngon và sâu hơn. Chính vì vậy chúng ta nên dùng nước ấm để tắm trước khi đi ngủ.

5.1. Tác dụng của việc tắm nước ấm đối với giấc ngủ

Tắm nước ấm sẽ giúp cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ bởi vì nước ấm sẽ làm cơ thể ấm lên, làm tăng tốc độ tuần hoàn máu trong cơ thể, tăng sự bài tiết đối với cơ thể, do đó cơ thể sẽ được thả lỏng, các cơ

sẽ được dần nở, thả lỏng ra. Ngoài ra gội đầu bằng nước ấm sẽ giúp trí não được thả lỏng, và dễ dàng được điều khiển. Điều này là một tiền đề rất tốt cho một giấc ngủ sâu và ngon.

5.2. Nên tắm nước ấm như thế nào?

5.2.1. Nhiệt độ nước tắm

Nước dùng để tắm nên có nhiệt độ trong khoảng từ 35°C đến 37°C, hoặc từ 37°C đến 45°C. Hai loại nước ấm này sẽ rất tốt cho giấc ngủ.

5.2.2. Cách tắm bằng nước ấm

- Đối với nước có nhiệt độ từ 35°C đến 37°C: Đổ nước vào chậu tắm hoặc bồn tắm một lượng phù hợp với mình sao cho có thể ngập người là được. Nếu nước ít quá sẽ không có hiệu quả tốt, nước nhiều quá sẽ lãng phí nước. Trước tiên ngâm mình trong nước khoảng từ 3 phút đến 5 phút sau đó đứng dậy và dùng khăn tắm lau cơ thể cho đến khi cơ thể ấm lên. Lại ngâm mình khoảng 3 phút đến 5 phút, làm đi làm lại liên tục như vậy khoảng 2 đến 3 lần.

- Đối với nước có nhiệt độ từ 37°C đến 45°C: Đổ nước vào chậu tắm hoặc bồn tắm sao cho vừa đủ, ngâm mình trong nước giống như ở trên. Cứ sau 10 phút ngâm mình lại đứng lên một lần sau đó lại tiếp tục ngâm mình như vậy.

5.2.3. Thời gian tắm nước ấm

Nếu dùng nước có nhiệt độ từ 35°C đến 37°C thì nên ngâm mình tắm trong khoảng từ 30 phút đến 1 tiếng. Nếu dùng nước có nhiệt độ 37°C đến 45°C thì có thể tắm từ 20 phút đến 40 phút không nên tắm nước ấm lâu quá hoặc ít quá bởi vì nếu tắm nhanh quá sẽ không có hiệu quả rõ rệt đối với giấc ngủ, nếu tắm lâu quá sẽ khiến cơ thể càng mệt mỏi.

5.2.4. Số lần tắm nước ấm

Nếu dùng nước ấm từ 37°C đến 45°C thì mỗi ngày nên tắm 1 lần, nếu dùng nước ấm từ 35°C đến 37°C thì mỗi ngày nên tắm 2 lần.

5.3. Những điều cần lưu ý khi tắm nước ấm

- Khi tắm nước ấm không nên ăn quá no hoặc để bụng quá đói.

Nếu vừa ăn cơm xong mà đi tắm ngay thì lúc này thức ăn chưa được tiêu hóa, máu cung cấp không đủ cho hệ tiêu hóa, thế nên điều này không tốt cho việc hấp thu và tiêu hóa thức ăn. Nếu tắm khi bụng đang đói thì lúc này lượng đường và máu trong cơ thể thấp sẽ khiến cho cơ thể mệt mỏi và dễ gây ra nguy hiểm đối với cơ thể.

- Khi tắm ấm xong nên đi ngủ ngay. Sau khi tắm ấm, trí não được thả lỏng đầy đủ, cơ thể cũng không còn cảm giác mệt mỏi. Do vậy lúc này nếu đi

ngủ ngay, cơ thể dễ đi vào ngủ và giấc ngủ sẽ được khoan khoái hơn.

- Một số người không thể tắm ấm: Không phải ai cũng có thể tắm ấm được. Cũng có một số người không thể tắm ấm trước khi ngủ như những người cao tuổi chân tay yếu, hay những người bị bệnh huyết áp...

6. BUỔI SÁNG SỚM TẮM BẰNG NƯỚC LẠNH, TỐI BẠN SẼ NGỦ RẤT NGON

Nhiều người có thói quen tắm lạnh vào mỗi sáng sớm sau khi thức dậy. Đây là một thói quen rất tốt cho sức khỏe. Tắm lạnh vào sáng sớm không những có thể rèn luyện thể ý chí, kích thích tinh thần, tăng cường sức đề kháng cho cơ thể... mà còn rất tốt cho cả giấc ngủ đêm của bạn nữa.

6.1. Tác dụng của việc tắm lạnh vào sáng sớm

6.1.1. Tắm lạnh vào sáng sớm có thể tăng cường sức đề kháng cho cơ thể

Tắm lạnh vào sáng sớm sẽ giúp da được mát xa và kích thích, đồng thời còn là sự rèn luyện cho huyết quản vùng bên trong da. Vì vậy tắm lạnh sáng sớm sẽ làm tăng khả năng thích ứng với sự thay đổi của thời tiết và các nhân tố bên ngoài của vùng da và huyết quản, từ đó tăng sức đề kháng của cơ thể.

6.1.2. Làm thay đổi trạng thái tinh thần

Sáng sớm tắm lạnh có thể giúp tinh thần phấn chấn, không chỉ giúp tinh thần thoát khỏi tình trạng ưu phiền, mệt mỏi mà còn tạo ra sức sống cho một ngày mới làm việc và học tập.

6.1.3. Sáng sớm tắm lạnh rất tốt cho giấc ngủ ban đêm

Nếu thường xuyên luyện tập hình thành thói quen tắm lạnh sáng sớm, sẽ có thể tăng cường chức năng của trung khu thần kinh điều hành, giúp cơ thể được cân bằng. Nếu ban ngày tinh thần vui vẻ, làm việc và học tập đạt hiệu quả cao thì buổi tối ngủ sẽ ngon giấc hơn.

6.2. Phương pháp tắm lạnh sáng sớm

6.2.1. Phương pháp đơn giản

Dùng khăn tắm thấm nước lạnh và xoa lên cơ thể, lau đi lau lại nhiều lần cho đến khi cơ thể nóng và đỏ lên. Phương pháp này đơn giản và dễ làm, thích hợp với hầu hết tất cả mọi người.

6.2.2. Tắm gội bằng nước lạnh

Trước khi tắm gội bằng nước lạnh cần phải thực hiện một số bài luyện tập thân thể như: Chạy bộ, đánh cầu,... để làm cho cơ thể nóng lên rồi sau đó mới tắm, làm như vậy để giúp cơ thể có sự chuẩn bị thích ứng với tắm lạnh.

6.2.3. Nhiệt độ của nước tắm

Nhiệt độ của nước cần phải phụ thuộc vào thời gian tắm lâu hay nhanh và tình trạng sức khỏe của từng người. Nếu mới bắt đầu luyện tập tắm lạnh, cơ thể hơi yếu thì dùng nước có nhiệt độ khoảng 31°-32°C. Sau khi đã luyện tập nhiều lần và cơ thể đã thích ứng hơn thì có thể sử dụng nước lạnh hơn.

6.2.4. Thời gian tắm lạnh

Thời gian tắm lạnh và nhiệt độ nước có mối liên hệ tỷ lệ nghịch với nhau. Nước càng lạnh thì thời gian tắm càng ngắn, nước ấm hơn thì thời gian tắm sẽ lâu hơn.

6.3. Những điều cần chú ý khi tắm lạnh buổi sáng

- Không nên tắm lạnh khi trời lạnh: Khi trời lạnh cơ thể sẽ cảm thấy rất lạnh rồi vì vậy không nên tiếp tục tắm bằng nước lạnh nữa vì nó sẽ làm hại sức khỏe và không tốt cho giấc ngủ.

- Sau khi tắm lạnh xong cần phải dùng khăn bông tắm lau đi lau lại người nhiều lần, để cơ thể nóng dần lên.

7. TẮM BIỂN RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ CỦA BẠN

Ngày nay tắm biển đã trở thành cách dưỡng sinh của rất nhiều người. Nhiều người khi nghỉ hè thường

đi biển tắm. Có thể thấy mọi người càng ngày càng nhận thức được tác dụng của tắm biển đối với cơ thể.

7.1. Tác dụng của việc tắm biển

Trong lòng biển chứa rất nhiều các ion âm, hàm lượng ion âm trong biển nhiều hơn so với trên đất liền rất nhiều. Những ion âm này có thể thúc đẩy sự bài tiết của cơ thể đặc biệt là quá trình phân giải và tổng hợp Protein. Vì vậy có thể thấy những ion âm này có tác dụng giải tỏa sự mệt mỏi cho cơ thể, đồng thời chúng còn kích thích sự hoạt động của mạch máu. Quan trọng hơn cả đó là, các ion âm có tác dụng tăng cường các chức năng của trí não, đảm bảo tinh thần trạng thái ổn định và chất lượng giấc ngủ tốt.

7.2. Phương pháp tắm biển

7.2.1. Tắm 4 gọi nước biển toàn thân

Đây là phương pháp ngâm toàn bộ cơ thể trong nước biển. Để cơ thể bơi trong nước biển, như vậy toàn cơ thể sẽ tiếp xúc được với nước biển phương pháp này phù hợp với những người có sức khỏe tốt.

7.2.2. Tắm gọi nửa người trong nước biển

Chúng ta chỉ ngâm một nửa người (từ phần lưng trở xuống) trong nước biển. Phương pháp này thích hợp với những người có sức khỏe yếu.

7.3. Những điều cần chú ý khi tắm biển

7.3.1. Đối với những người dị ứng với nước biển

Một số ít người bị dị ứng đối với nước biển thì không nên tắm biển. Muốn biết mình có bị dị ứng với nước biển không, trước tiên làm một thí nghiệm trước. Ngâm chân của mình xuống biển một lúc rồi quan sát: Nếu như sắc mặt tái đi, toàn thân mệt mỏi, da nổi mẩn đỏ,... điều đó chứng tỏ bạn bị dị ứng với nước biển và không nên tắm biển.

7.3.2. Không nên tắm biển quá lâu

Lúc mới đầu tắm biển thì chỉ nên tắm khoảng 15-20 phút là đủ, rồi dần dần có thể kéo dài lâu hơn.

Những người có sức khỏe tốt có thể tắm biển lâu hơn một chút nhưng không được vượt quá 1 tiếng.

7.3.3. Không nên tắm biển quá nhiều lần

Thông thường mỗi ngày chỉ nên tắm biển 1 lần hoặc 2 ngày một lần.

8. CHẢI ĐẦU TRƯỚC KHI NGỦ SẼ RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ

Những hành động tưởng chừng như vô cùng nhỏ nhặt trong cuộc sống hàng ngày lại có thể cải thiện giấc ngủ cho cơ thể. Chải đầu cũng chính là phương thức hữu hiệu để cải thiện giấc ngủ.

8.1. Tác dụng của việc chải đầu đối với giấc ngủ

Theo Đông y thì trên đầu có rất nhiều các huyệt vị quan trọng đặc biệt là thái dương. Hơn nữa đầu lại có mối liên hệ trực tiếp hoặc gián tiếp đến sự lưu thông máu trong cơ thể. Do đó chải đầu cũng chính là một hình thức mát xa cho đầu. Thông qua việc bóp bằng cách chải đầu này, các huyệt vị sẽ có thể phát huy tác dụng, mở rộng huyết quản trong não, tăng cường lưu thông máu. Do đó chải đầu sẽ giúp máu được lưu thông đầy đủ lên não, đảm bảo lượng dưỡng khí và chất dinh dưỡng cho não, hạn chế sự lão hóa của não và sự mệt mỏi cho trí óc, thúc đẩy sự phát triển của trí não. Vì thế trước khi đi ngủ chải đầu sẽ có thể cải thiện được chất lượng giấc ngủ. Ngoài ra, buổi sáng sau khi thức dậy chải đầu sẽ làm cho tinh thần minh mẫn và phấn chấn trở lại để chuẩn bị cho một ngày mới.

8.2. Những vấn đề cần lưu ý khi chải đầu

8.2.1. Chọn loại lược để chải đầu

Lược chải đầu tốt nhất nên làm bằng gỗ không nên chọn lược có chất liệu từ những hóa chất. Những chiếc lược làm bằng hóa chất rất dễ sinh ra điện và có hại cho tóc. Khoảng cách giữa các răng lược phải vừa phải, không nên quá dày hoặc quá thưa. Nếu như khoảng cách giữa các răng lược quá thưa thì chải đầu sẽ rất khó và hiệu quả mát xa cũng không cao. Nếu khoảng cách giữa các răng lược quá

dày, khi chải đầu sẽ làm hại cho tóc, khiến tóc dễ gãy. Ngoài loại lược gỗ ra còn có lược sắt, trên mỗi răng lược có đính một hạt tròn dùng để mát xa. Dùng loại lược này để mát xa đầu rất tốt.

8.2.2. Những kỹ thuật cần có khi chải đầu

Khi chải đầu cần phải chú ý không nên chải quá nhanh hoặc quá chậm.

Nếu chải đầu quá nhanh sẽ rất dễ làm hại da đầu, còn chải quá chậm sẽ không có tác dụng xoa bóp, mát xa. Vì vậy khi chải đầu phải chú ý tốc độ vừa phải không quá nhanh cũng không quá chậm. Ngoài ra cũng cần phải chú ý không được chải quá mạnh tránh gây hại cho da đầu. Mỗi lần chải đầu nên chải khoảng 50 đến 100 lần.

9. XOA TAY VÀ MÁT XA MẶT TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

Nếu như bạn bị rơi vào trạng thái mất ngủ, bạn có thể sử dụng phương pháp mát xa dưới đây. Phương pháp này không hề tốn nhiều công sức, tiền bạc nhưng lại có thể cho hiệu quả rất tốt mà bạn không ngờ được.

9.1. Xoa bóp tay

9.1.1. Phương pháp xoa bóp tay

Bạn có thể xoa bóp tay bất cứ lúc nào: Trước khi đi ngủ, buổi sáng khi vừa ngủ dậy, khi làm việc, ăn

cơ xong, thậm chí ngay cả trong khi trò chuyện... Cách xoa bóp tay rất đơn giản. Bạn chỉ cần dùng hai tay xoa bóp lẫn nhau. Tuy nhiên cần phải xoa bóp mọi nơi chứ không chỉ riêng bàn tay, cần phải xoa bóp cả ngón tay, mu bàn tay, cánh tay, kẽ tay... Thời gian xoa bóp cũng không nhất thiết phải cố định, chỉ cần xoa cho đến khi hai tay nóng lên là được.

9.1.2. Tác dụng của việc xoa tay

Xoa bóp tay có thể thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu và nước, chăm sóc được cho da tay và tránh sự lão hóa của tay. Ngoài ra, tay cũng là một trong những nơi tập trung rất nhiều dây thần kinh. Xoa bóp tay có thể kích thích những dây thần kinh này hoạt động tăng cường lưu thông máu và chất lỏng, cải thiện chất lượng giấc ngủ, khắc phục được triệu chứng khó ngủ, mất ngủ.

9.2. Mát xa mặt

9.2.1. Phương pháp mát xa mặt

Mát xa mặt cũng giống như xoa bóp tay, thường thực hiện vào buổi tối trước khi đi ngủ, tuy nhiên cũng có thể mát xa vào buổi sáng khi vừa ngủ dậy, trước khi ăn cơm. Đặc biệt là lúc rửa mặt nên mát xa mặt thật nhiều sẽ rất tốt cho da mặt. Trước khi mát xa mặt nên xoa bóp tay, rồi dùng hai bàn tay bắt đầu mát xa từ trên trán xuống giữa lông mày đến hai bên sống mũi, hai

má, hai gò má và cuối cùng là huyệt vị hai bên thái dương (lúc này dùng hai ngón tay nhấn và xoa bóp đều). Số lần mát xa khoảng từ 10 - 20 lần tùy theo thói quen và sức lực của từng người.

9.2.2. Tác dụng của việc mát xa mặt

Khuôn mặt và các bộ phận, cơ quan bên trong cơ thể có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Chẳng hạn như: trán có mối liên hệ tương quan giữa tim và ruột non, mũi và khoảng mũi cơ quan hệ rất mật thiết... Mát xa mặt vừa có thể tăng cường sự tuần hoàn máu và chất lỏng, giúp mặt được thả lỏng đầy đủ, tránh được sự lão hóa của khuôn mặt, giúp da mặt trẻ trung hơn, lại vừa gián tiếp kích thích các cơ quan trong cơ thể hoạt động, cải thiện được giấc ngủ.

Từ đó có thể thấy, mặc dù chỉ là hành động xoa bóp tay, mát xa mặt rất nhỏ nhặt nhưng tác dụng của nó đối với cơ thể lại rất lớn. Vì thế mọi người nên cố gắng dành một chút thời gian mỗi ngày cho việc xoa bóp tay và mát xa mặt thường xuyên nhé!

10. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP KHÁC ĐỂ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ

10.1. Ngâm chân trước khi đi ngủ sẽ giúp tinh thần thoải mái

Rất nhiều người có thói quen ngâm chân trong nước trước khi đi ngủ.

Thói quen này không chỉ rất tốt cho sức khỏe mà còn tốt cho giấc ngủ nữa.

10.1.1. Tác dụng của việc ngâm chân trước khi ngủ

- Có tác dụng giữ vệ sinh: Đôi chân sau một ngày phải đi lại bận rộn luôn luôn phải đặt trong đôi giày kín gió. Do vậy vi khuẩn rất dễ xâm nhập vào móng chân, hơn nữa chân sẽ bị ra nhiều mồ hôi, gây ra mùi rất khó chịu. Nếu như đôi chân không được vệ sinh, rửa sạch sẽ kịp thời thì sẽ rất dễ bị mắc một số bệnh ở chân như: hôi chân, mồ hôi dầu...

Ngâm chân không chỉ là công việc làm sạch đôi chân mà còn có tác dụng giữ gìn vệ sinh cho cơ thể.

- Hiệu quả của việc ngâm chân bằng nước nóng

+ Giải tỏa sự mệt mỏi của cơ thể: Nước ấm có nhiều tác dụng rất tốt nên ngâm chân bằng nước ấm có thể thúc đẩy sự tuần hoàn máu và chất lỏng trong cơ thể, đồng thời nó còn có thể tăng cường sự bài tiết lưu thông máu đến các cơ quan trong cơ thể. Do vậy ngâm chân bằng nước ấm có thể giải tỏa sự mệt mỏi và cảm giác đau nhức của đôi chân nữa.

+ Ngâm chân có thể cải thiện giấc ngủ: Theo những lý luận của Đông y, ở lòng bàn chân có khoảng mấy chục huyệt vị. Những huyệt vị này có mối liên hệ khăng khít với các cơ quan, bộ phận trong cơ thể. Khi ngâm chân bằng nước ấm cơ thể thông qua những huyệt vị này để thúc đẩy sự vận

động của khí và máu trong cơ thể, nuôi dưỡng phủ tạng, từ đó có thể tránh được triệu chứng mất ngủ và cho một giấc ngủ yên lành.

10.1.2. Các phương pháp ngâm chân trước khi ngủ

Có hai cách ngâm chân trước khi ngủ đó là: ngâm trực tiếp đôi chân vào nước ấm và cách thứ hai là: ngâm chân bằng nước thảo dược (Đông y).

- Cách ngâm chân bằng nước ấm: Đổ nước ấm khoảng 40 - 45°C vào chậu rửa. Ngâm chân vào chậu nước này khoảng từ 10 - 30 phút. Khi ngâm chân cần phải giữ cho nước luôn ấm, tránh để nước quá nguội trong khi ngâm chân, phải liên tục pha thêm nước nóng vào chậu để giữ cho nước ngâm chân luôn ấm.

- Các loại thảo dược dùng để ngâm chân có rất nhiều. Ví dụ chúng ta có thể pha chế các loại thảo dược sau: Đương quy 30g, vỏ cây bách 30g, táo chua 30g... Đun các hỗn hợp này lên, lấy nước rồi dùng nước này để ngâm chân. Ngâm chân trong nước thảo dược này khoảng 10 - 30 phút.

10.1.3. Những điều cần chú ý

Sau khi ngâm chân xong tốt nhất nên dùng khăn bông để lau chân cho sạch, rồi sau đó thực hiện xoa bóp chân chủ yếu là ở khu vực ngón chân và bàn chân. Hơn nữa sau khi ngâm chân xong nên đi ngủ ngay vì như vậy sẽ có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ.

10.2. Làm việc vất vả một chút sẽ có thể có một giấc ngủ ngon

Khi cơ thể và trí óc phải làm việc nhiều sẽ có cảm giác mệt mỏi. Cảm giác mệt mỏi đó sẽ khiến con người có cảm giác muốn ngủ. Vì thế nếu làm việc vất vả một chút không những không làm hại đến sức khỏe mà còn rất tốt cho giấc ngủ

10.2.1 Các phương pháp để tạo cảm giác không ngủ mệt mỏi

Có ba cách chủ yếu để khiến cơ thể không quá mệt mỏi đó là: Làm vườn, luyện tập thể dục hoặc làm việc nhà.

- Lao động vừa phải: Chăm sóc vườn là công việc mà rất nhiều người thành phố vẫn làm sau mỗi bữa cơm tối và vào dịp cuối tuần (khu vườn ở đây có thể là một khoảng sân bé nhỏ). Chúng ta có thể lao động chăm sóc khu vườn vào mỗi buổi sáng không khí trong lành hoặc sau khi ăn tối xong chúng ta có thể trồng hoa, trồng cây, hái hoa, hoặc có thể trồng một chút rau trong khoảng sân riêng của nhà mình vào dịp mùa hè, chúng ta có thể về nông thôn giúp các bác nông dân làm ruộng: gặt lúa, thu hoạch hoa quả... Tất cả những hình thức lao động nhẹ nhàng này không những không làm cho cơ thể quá mệt mỏi mà còn khiến cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn.

- Luyện tập thể dục: Luyện tập thể dục là một phương thức quan trọng để giúp cơ thể có được cảm

giác mệt mỏi nhẹ nhàng. Chúng ta có thể tập luyện một số bài tập thể dục không hao tổn nhiều công sức để có thể tạo ra cảm giác mệt mỏi nhẹ nhàng như: Buổi sáng khi thức dậy có thể đi bộ, tập thể dục nhịp điệu, tập thể hình; buổi tối có thể đi bộ, khiêu vũ...

- Làm việc nhà: Công việc nhà luôn rất nhiều, ngày nào làm cũng không hết, hàng ngày phải làm những công việc giống nhau như vậy, nhiều người sẽ có cảm giác nhàm chán. Tuy nhiên làm việc nhà lại có tác dụng rất tốt đối với cơ thể, làm việc nhà vừa có thể rèn luyện cơ thể lại vừa giúp cơ thể có cảm giác hơi mệt để dễ ngủ hơn. Bạn có thể làm một số công việc nhà như: Giặt quần áo, lau nhà, dọn nhà, nấu cơm...

Tất cả những việc này sẽ giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ.

10.2.2. Tác dụng của các hoạt động đối với giấc ngủ

- Tác dụng của lao động ruộng vườn: Đứng trước phong cảnh, không khí của một khu vườn công viên rất tuyệt vời: Bầu không khí trong lành, mát mẻ sẽ tạo cho bạn một cảm giác vui vẻ, thoải mái, và sảng khoái. Sống trong một môi trường như vậy, tâm trạng của con người luôn ổn định, vui vẻ, không dễ bị nổi cáu. Hơn nữa lao động nhẹ nhàng này còn tạo cảm giác mệt cho cơ thể, và muốn được nghỉ ngơi. Sau khi lao động, bạn sẽ có thể đi vào

giấc ngủ với một tinh thần vui vẻ, khoan khoái vì thể giấc ngủ sẽ ngon hơn, sâu hơn.

- Tác dụng của tập luyện thể dục: Tập luyện thể dục rất tốt cho cơ thể.

Một người tập luyện thể dục thường xuyên sẽ có một cơ thể khỏe mạnh nhưng vi khuẩn độc hại sẽ rất khó có thể xâm nhập vào cơ thể của họ vì sức đề kháng của họ rất tốt. Hơn nữa luyện tập thể dục sẽ tạo cho cơ thể cảm giác khá mệt, do đó muốn ngủ và dễ dàng đi vào giấc ngủ.

- Tác dụng của việc làm việc nhà: Làm việc nhà là một nhu cầu tất yếu trong cuộc sống, làm việc nhà giúp nhà cửa luôn sạch sẽ, bữa ăn được ngon miệng và tạo ra sự gắn bó hòa hợp giữa các thành viên trong gia đình. Hơn nữa, làm việc nhà cũng có tác dụng rất tốt cho giấc ngủ bởi vì công việc này làm cải thiện sự tuần hoàn máu và chất lỏng, tăng cường sự co bóp của dạ dày và ruột nên thức ăn được tiêu hóa tốt hơn. Sau khi làm việc nhà xong, cơ thể hơi mệt mỏi và muốn được nghỉ ngơi. Chính vì vậy khi ngủ sẽ ngon và sâu hơn nhiều.

10.2.3. Điểm cần chú ý

Khi làm bất kỳ một công việc gì chúng ta cũng cần phải làm việc tuân tự cho dù là lao động ruộng vườn, luyện tập thể dục hay làm việc nhà. Không nên làm việc quá nặng nhọc vì như vậy cơ thể sẽ rơi

vào tình trạng quá mệt mỏi, không tốt cho sức khỏe. Cứ như vậy lâu dần cũng sẽ gây ra ảnh hưởng không tốt đối với giấc ngủ.

11. MỘT SỐ NHÂN TỐ CÓ ẢNH HƯỞNG TRỰC TIẾP ĐẾN GIẤC NGỦ

Ngủ chính là một nhu cầu bản năng sinh lý tuy nhiên nhu cầu bản năng này không phải lúc nào cũng có thể được đáp ứng mà còn phải phụ thuộc vào các nhân tố khác như: Ảnh hưởng của cơ thể và trí não, ảnh hưởng từ phía môi trường bên ngoài. Ví dụ: Nếu ở trong một môi trường yên tĩnh, dễ chịu thì con người sẽ dễ ngủ hơn, ngủ sẽ được sâu và ngon hơn. Nếu ở trong một môi trường ồn ào, không khí ô nhiễm thì cơ thể sẽ khó đi vào giấc ngủ, ngủ sẽ không ngon và hay bị thức tỉnh giữa chừng, thậm chí có thể thường xuyên bị mất ngủ.

11. 1. Ảnh hưởng của nhiệt độ thời tiết bên ngoài

11.1.1. Ảnh hưởng của nhiệt độ đối với giấc ngủ

Nhiệt độ cơ thể có thể thay đổi phụ thuộc vào sự hoạt động điều tiết của trí não. Ví dụ như khi cơ thể phải vận động nhiều hoặc khi ăn nhiều thức ăn thì nhiệt độ cơ thể khá cao, khi ngủ, nhiệt độ cơ thể có thể giảm xuống. Vì vậy khi ngủ, nếu nhiệt độ trong phòng quá cao, cơ thể sẽ có cảm giác bức bối khó chịu, ảnh

hường rất nhiều đến giấc ngủ. Nếu nhiệt độ trong phòng quá thấp cũng không tốt cho giấc ngủ bởi vì khi nhiệt độ quá thấp có thể kích thích sự hưng phấn trong hệ thần kinh, khiến cơ thể phát lạnh.

11.1.2. Điều chỉnh nhiệt độ trong phòng

Nhiệt độ thích hợp nhất cho giấc ngủ là khoảng 21 - 26°C. Vào mùa hè thời tiết khá nóng vì thế khi ngủ nên mở cửa phòng cho thoáng và bật quạt để làm mát cơ thể. Mùa đông thời tiết khá lạnh nên khi ngủ phải biết giữ ấm đầy đủ: Dùng chăn ấm, đệm đủ ấm để giấc ngủ sâu và ngon hơn.

11.2. Ảnh hưởng của không khí đối với giấc ngủ

11.2.1. Ảnh hưởng độ ẩm không khí đối với giấc ngủ

Độ ẩm trong không khí chính là tỉ lệ hàm lượng nước có trong không khí. Nếu độ ẩm quá cao hay quá thấp đều có ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ. Nếu độ ẩm không khí quá cao sẽ khiến cơ thể không thể thoát được nước ra ngoài, do đó nhiệt độ cơ thể rất khó giảm, gây ra cảm giác đau đầu, trí óc mệt mỏi. Nếu độ ẩm không khí quá thấp, không khí sẽ rất ngột ngạt, khô hanh khiến làn da bị khô ráp, nứt. Độ ẩm không khí thích hợp cho giấc ngủ là khoảng 60% - 70%.

11.2.2. Ảnh hưởng của sự lưu thông không khí đối với giấc ngủ

Khi ngủ cơ thể phải tạo ra những bài tiết mới,

cần phải được cung cấp dưỡng khí đầy đủ, do đó rất cần thiết một bầu không khí trong lành, tươi mới. Nếu như trong phòng không thoáng khí, lượng khí CO₂ trong phòng nhiều trong khi ôxy lại giảm rất ít, như vậy không tốt cho quá trình bài tiết trong cơ thể, và quá trình giải tỏa sự mỏi mệt cho cơ thể. Ngoài ra nếu không khí trong phòng ô nhiễm, có mùi khó chịu sẽ gây ra cảm giác khó chịu, bức bối. Chúng ta cần phải thường xuyên bảo vệ bầu không khí trong lành cho căn phòng của mình bằng cách: Luôn mở cửa sổ, bật quạt để phòng được thoáng khí. Ngoài ra cần phải chú ý tránh để các thực phẩm có mùi trong phòng ngủ để bảo đảm không khí trong căn phòng được trong lành.

11.3. Ảnh hưởng của âm thanh đối với giấc ngủ

11.3.1. Ảnh hưởng của âm thanh đối với giấc ngủ

Nếu khi ngủ âm thanh xung quanh môi trường quá ồn ào sẽ gây ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ. Thông thường khi ngủ cơ thể chỉ có thể tiếp nhận thích ứng với 45 vol âm lượng, nếu âm lượng lớn hơn 45 vol thì sẽ gây ảnh hưởng rất lớn đối với giấc ngủ.

11.3.2. Hạn chế những ảnh hưởng của âm thanh đối với giấc ngủ

Phòng ngủ chính là một môi trường quan trọng của giấc ngủ. Vì vậy phòng ngủ nên được thiết kế là

một phòng cách âm để âm thanh hạn chế lọt vào phòng làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Khi ngủ nên cố gắng tắt hết tất cả các thiết bị gây ra tiếng ồn vì như vậy có thể hạn chế sự ảnh hưởng của âm thanh đối với giấc ngủ.

11.4. Ảnh hưởng của ánh sáng đối với giấc ngủ

- Nếu ánh sáng quá mạnh sẽ kìm chế những nhân tố kích thích giấc ngủ, sẽ khiến cho cơ thể luôn ở trong trạng thái tỉnh táo. Khi trời tối sẽ rất dễ tạo cảm giác buồn ngủ cho cơ thể vì vậy bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn và sẽ ngủ sâu hơn.

- Duy trì ánh sáng vừa phải: Những ánh sáng mờ dịu sẽ không làm ảnh hưởng cho giấc ngủ vì thế lúc ngủ chỉ nên tắt những loại đèn có ánh sáng dịu, còn nhỏ hơn các loại đèn chiếu sáng thông thường. Cũng có một số người thích ngủ trong bóng tối. Khi ngủ họ tắt tất cả các loại đèn để tạo ra môi trường thoải mái dễ chịu cho giấc ngủ.

11.5. Ảnh hưởng của màu sắc đối với giấc ngủ

Màu sắc cũng có thể gây ra những ảnh hưởng nhất định cho giấc ngủ. Mỗi người đều có những cảm nhận với các loại màu sắc khác nhau. Vì thế cần phải dựa vào sở thích màu sắc của từng người để trang trí phòng ngủ, chọn màu sơn tường, chăn ga gối đệm... Như vậy sẽ dễ dàng tạo ra môi trường thoải mái, tuyệt vời cho giấc ngủ hơn.

12. MỘT SỐ ĐỒ UỐNG KHÔNG NÊN DÙNG TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

Rất nhiều người thích uống một chút gì đó trước khi đi ngủ như nước chè, cà phê, rượu. Đặc biệt là trong những buổi tụ tập, tiệc tùng buổi tối giữa bạn bè, mọi người thường uống rất nhiều đồ uống. Tuy nhiên trước khi đi ngủ nếu như uống quá nhiều đồ uống kể trên sẽ gây ra ảnh hưởng đối với giấc ngủ hàng ngày và sức khỏe của cơ thể. Vì thế khi dùng đồ uống trước khi ngủ, cần phải chú ý thật và thận trọng.

12.1. Ảnh hưởng của việc uống rượu đối với giấc ngủ

12.1.1. Uống rượu vừa phải sẽ có lợi cho giấc ngủ

Trước khi ngủ nếu uống một chút rượu, (khoảng 1 chén) sẽ có tác dụng làm giảm sự mệt mỏi cho cơ thể, thúc đẩy sự tuần hoàn máu và chất lỏng, giúp cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ. Ngoài ra uống rượu cũng kích thích sự tiêu hóa. Vì vậy trước khi ngủ uống một chút rượu sẽ rất tốt.

12.1.2. Uống quá nhiều rượu sẽ sinh ra quá nhiều nhiệt lượng cho cơ thể

Nếu uống quá nhiều rượu vào cơ thể, men rượu sẽ làm cho huyết quản giãn ra, tuần hoàn máu và chất lỏng tăng nhanh và cơ thể sẽ sinh ra nhiều nhiệt lượng, nhiệt trong cơ thể quá nhiều khiến cho

cơ thể luôn khó chịu bức bối và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

12.1.3. Uống quá nhiều rượu làm ảnh hưởng đến độ sâu của giấc ngủ

Uống quá nhiều rượu sẽ bị say, tinh thần không tỉnh táo và muốn ngủ. Tuy nhiên sau khi men rượu không còn, bạn sẽ tỉnh rượu và rất dễ bị mắc phải triệu chứng mất ngủ, hơn nữa giấc ngủ cũng không sâu. Thậm chí ngày hôm sau đầu óc vẫn mơ hồ và không thể tỉnh táo hoàn toàn.

12.2. Ảnh hưởng của việc uống trà đối với giấc ngủ

12.2.1. Uống trà dễ làm kích thích tinh thần

Mọi người rất thích uống trà khi làm việc hay học tập. Bởi vì trong trà có chứa hàm lượng các chất Cafein có tác dụng kích thích đối với cơ thể, làm cho tinh thần hưng phấn. Vì vậy trước khi đi ngủ nếu uống nhiều trà (đặc biệt là trà đặc) sẽ có tác dụng kích thích tinh thần rất lớn, làm cho tinh thần quá hưng phấn dẫn đến khó ngủ hoặc ngủ được nhưng không sâu và ngon giấc.

12.2.2. Uống trà dễ bị đi tiểu nhiều lần

Nếu uống quá nhiều trà trước khi đi ngủ, nước tiểu tích trữ trong bàng quang sẽ rất nhiều, vì vậy khi ngủ sẽ phải đi tiểu nhiều lần làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

12.2.3. Nên uống một lượng trà vừa phải

Thông thường mỗi ngày nên uống trà 2 lần khoảng từ 3 - 5g trà tươi/lần là đủ. Như vậy vừa tốt cho sức khỏe lại tốt cho giấc ngủ.

12.3. Ảnh hưởng của cà phê với giấc ngủ

Chúng ta đều biết cà phê thường dùng để kích thích sự hoạt động của tinh thần. Mọi người thường uống cà phê khi làm việc hay khi học tập.

Tuy nhiên một số người lại dùng cà phê trước khi ngủ chỉ vì một điều lan man vô nghĩa hoặc vì sở thích riêng của mình. Điều này hoàn toàn không tốt bởi cà phê cũng giống như trà có chứa hàm lượng Cafein rất lớn. Chất Cafein này có tác dụng kích thích tinh thần, làm tinh thần hưng phấn. Vì thế nếu uống cà phê trước khi ngủ thì sẽ gây ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ thường ngày.

13. MỘT SỐ VIỆC KHÔNG NÊN LÀM TRƯỚC VÀ SAU GIẤC NGỦ

13.1. Khi xem tivi xong không nên đi ngủ ngay

Ban ngày mọi người phải làm việc, học tập rất bận rộn không có thời gian để xem tivi. Chỉ có buổi tối khi không phải làm việc nữa mọi người mới có thể dành khoảng thời gian rảnh rỗi hiếm hoi của mình để xem tivi. Thế nhưng rất nhiều người sau

khí xem tivi xong liền lên giường và đi ngủ ngay. Đây là một thói quen thực sự không tốt

13.1.1. Đi ngủ ngay sau khi xem tivi sẽ ảnh hưởng không tốt cho làn da

Rất nhiều người có làn da không đẹp bởi vì họ có thói quen đi ngủ ngay sau khi xem tivi xong. Khi bật tivi, tivi sẽ xuất hiện các ion dương nhiễm từ. Những ion tĩnh điện này sẽ thu hút tập trung các vi khuẩn có hại và bụi bẩn trong không khí về gần đó, vì vậy nếu xem tivi quá lâu, các vi khuẩn có hại và bụi bẩn này có thể bám vào làn da của bạn. Lúc này nếu không tắm rửa kịp thời, những vi khuẩn và bụi bẩn này sẽ gây hại cho làn da như: Da nổi mẩn, mọc mụn... Do đó sau khi xem tivi nên đi rửa mặt, tốt nhất là nên đi tắm để rửa sạch hoặc hạn chế tác hại mà ion từ tĩnh điện gây ra cho làn da.

13.1.2. Đi ngủ ngay sau khi xem tivi xong sẽ ảnh hưởng đến thân hình và chân tay

Mọi người hầu hết thường ngồi để xem tivi. Khi ngồi xem khá lâu, các động mạch tĩnh ở chân bị ép lại nên có cảm giác đau buốt và tê mỏi, phải một lúc lâu sau mới khỏi. Nếu như xem tivi xong rồi đi ngủ ngay thì các mạch tĩnh ở chân cũng chưa thể trở về trạng thái bình thường ngay được. Do vậy nếu ngủ ngay sẽ không tốt cho chân tay và thân thể. Vì vậy sau khi xem tivi xong nên vận động nhẹ nhàng một chút để giãn

gân cốt, khôi phục lại sự hoạt động bình thường của hệ tuần hoàn máu và chất lỏng.

13.1.3. Sau khi xem tivi xong đi ngủ ngay sẽ ảnh hưởng không tốt đến giấc ngủ

Thông thường khi mọi người xem tivi xong thì dù ít nhiều cũng vẫn còn bị chịu ảnh hưởng bởi nội dung chương trình mà bạn xem, vì vậy trí não vẫn còn rất hưng phấn. Ví dụ sau khi xem xong bạn cảm thấy vui, buồn, ức chế, bức tức, giận dữ, bất bình... Do đó xem xong không nên đi ngủ ngay bởi vì lúc này tinh thần bạn chưa thể bình tĩnh trở lại. Vì vậy trước khi đi ngủ nên để tinh thần bình tĩnh không nên quá xúc động hay có những phản ứng quá khích.

13.2. Trước giờ đi ngủ không nên suy nghĩ nhiều

Nhiều người có thói quen suy nghĩ tìm ra cách giải quyết một vấn đề nào đó trước giờ đi ngủ. Nếu như ban ngày họ gặp phải hay xảy ra một chuyện gì đó, buổi tối trước khi đi ngủ họ luôn suy nghĩ rất nhiều về nguyên nhân xảy ra sự việc đó, kết quả của sự việc đó ra sao... Điều này có ảnh hưởng hoàn toàn không tốt.

13.2.1. Trước giờ ngủ không nên ngẫm nghĩ nhiều về một vấn đề nào đó

Khi đã đi ngủ, bạn không nên suy nghĩ về bất kỳ một điều gì cả, cần phải cắt đứt mọi dòng suy nghĩ và để cho đầu óc mình được yên tĩnh. Trước

khi ngủ, hãy để trí não được thả lỏng, nghỉ ngơi và ngừng tư duy, không nên bận khoăn, lo lắng cho các công việc của ban ngày. Như vậy đầu óc có thể thanh thản và nhẹ nhàng đi vào giấc ngủ. Ngược lại trước giờ đi ngủ, bạn cứ luôn luôn suy nghĩ về một vài vấn đề nào đó thì trí não không những không được thả lỏng và nghỉ ngơi mà càng ngày càng bị kích động rồi không thể ngủ được... Cứ như vậy lâu dần sẽ trở thành một thói quen và hình thành các triệu chứng không tốt như khó ngủ, mất ngủ kéo dài.

13.2.2. Để giải quyết tốt mối quan hệ giữa giấc ngủ và mỗi tư duy

Rất nhiều người có thói quen cứ đến trước giờ đi ngủ là suy nghĩ tổng kết lại các công việc của một ngày và lên kế hoạch làm việc cho ngày mới. Nếu như trước khi ngủ mà không làm như vậy họ sẽ cảm thấy không yên tâm và coi hôm đó là một ngày vô nghĩa. Vậy thì họ phải nên làm như thế nào? Những người có thói quen như vậy cần phải luyện tập cho mình hình thành thói quen làm việc mới. Trước khi lên giường đi ngủ khoảng 1 tiếng nên ngồi vào bàn và tổng kết lại tất cả công việc ngày hôm đó và lên kế hoạch làm việc cho ngày hôm sau. Khi đã giải quyết ổn thỏa tất cả các công việc rồi mới lên giường đi ngủ vì lúc này bạn mới không bị đè nặng bởi gánh nặng tâm lý, tinh thần được thoải mái và có một giấc ngủ thật sâu, thật hiệu quả.

13.3. Uống rượu trước khi ngủ sẽ không tốt cho sức khỏe

Nếu uống rượu điều độ, vừa phải thì sẽ rất có lợi cho sức khỏe của cơ thể. Nhưng nếu thường xuyên uống rượu trước khi ngủ sẽ gây ra ảnh hưởng nghiêm trọng đối với vấn đề sức khỏe của cơ thể. Trong số tất cả các loại đồ uống thì rượu có ảnh hưởng lớn nhất đến giấc ngủ.

13.3.1. Trước khi ngủ uống rượu sẽ dẫn đến triệu chứng “y lại vào men rượu”

Nhiều người thích uống rượu trước khi ngủ để cơ thể có cảm giác say và dễ ngủ. Quả thực nếu uống một lượng vừa phải thì sẽ giúp bạn dễ ngủ hơn. Nhưng nếu uống quá nhiều và thường xuyên thì cơ thể sẽ xuất hiện triệu chứng phụ thuộc vào rượu: Chỉ uống rượu mới có thể ngủ và chỉ có men rượu mới giúp cơ thể đi vào giấc ngủ. Như vậy cơ thể càng ngày càng phụ thuộc vào men rượu rồi từ đó càng uống nhiều hơn, rồi trở nên nghiện. Điều này ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cơ thể.

13.3.2. Những nguy hại của việc uống rượu trước khi ngủ

- Uống rượu trước khi ngủ rất dễ bị cảm, trúng gió: Uống quá nhiều rượu sẽ làm cho huyết quản trong cơ thể giãn dần ra, tuần hoàn máu và chất lỏng tăng nhanh, cơ thể sản sinh ra nhiều nhiệt. Do nhiệt lượng trong cơ thể rất nhiều nên nếu như có gió lạnh sẽ rất

dễ bị lạnh. Vì thế có thể nói rằng uống nhiều rượu trước khi ngủ dễ bị cảm lạnh và trúng gió.

- Uống rượu trước khi ngủ rất dễ bị chảy máu não: Uống rượu trước khi ngủ cũng nguy hiểm giống như uống rượu mà không ăn gì. Nó sẽ làm cho hàm lượng men rượu trong máu cao, huyết áp tăng, huyết quản giãn ra, vì vậy sau khi ngủ sẽ rất dễ bị chảy máu não.

- Một số loại bệnh khác mà uống rượu trước khi ngủ gây ra: Uống rượu trước khi ngủ còn có thể gây ra một số bệnh về tim như: Tim quận đau, tê liệt cơ tim, làm rối loạn các chức năng của tim...

13.3.3. Uống rượu trước khi ngủ sẽ khiến cơ thể sinh ra nhiều chất độc hại

Trong men rượu có chứa rất nhiều các chất độc hại như cồn... Những chất độc hại này có thể được đào thải ra khỏi cơ thể vào ban ngày nhưng do buổi tối hệ bài tiết của cơ thể hoạt động khá chậm nên rất nhiều chất có hại sẽ vẫn còn lưu trữ lại trong cơ thể. Những chất độc hại có trong men rượu chính là các chất gây ung thư và là mầm mống của căn bệnh ung thư đối với các cơ quan trên cơ thể.

13.3.4. Uống rượu trước khi ngủ sẽ không tốt cho giấc ngủ

Trước khi ngủ, uống quá nhiều rượu sẽ làm cho cơ thể sinh ra rất nhiều nhiệt nên có cảm giác bức bối, khó chịu. Hơn nữa, sau khi đã đi vào giấc ngủ,

men rượu sẽ dần hết tác dụng, lúc này sẽ rất dễ bị ngủ mơ hoặc bị thức tỉnh. Do uống quá nhiều rượu, miệng sẽ rất khô và đắng nên phải uống rất nhiều nước, làm cho thận và bàng quang bị quá tải, vì vậy sẽ phải đi tiểu rất nhiều lần và sẽ làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

13.4. Khi ngủ nếu thở bằng miệng sẽ không tốt

Miệng chủ yếu dùng để nói, để ăn chứ không phải là dùng để hô hấp, còn mũi mới là cơ quan hô hấp chính thức của cơ thể. Chỉ khi nào mũi bị bệnh không hô hấp được thì miệng mới đảm nhận vai trò hỗ trợ cho mũi. Do vậy thở bằng miệng chính là phá vỡ quy luật sinh lý của cơ thể, khi ngủ thở bằng miệng sẽ không vệ sinh. Thói quen thở bằng miệng rất mất vệ sinh, bởi vì như thế sẽ tạo cơ hội cho các vi khuẩn có hại trong không khí xâm nhập vào cơ thể. Khi ta dùng mũi để thở, trong mũi có rất nhiều lông, những chiếc lông này có chức năng như các tấm rèm che, đó là có tác dụng sàng lọc, ngăn chặn sự xâm nhập của các vi khuẩn độc hại vào cơ thể thông qua mũi. Vì vậy mũi có thể bảo vệ được cho cơ thể. Tuy nhiên nếu thở bằng miệng, trong miệng không có bộ phận nào có chức năng sàng lọc, ngăn chặn các chất độc hại, vì thế mà các vi khuẩn có hại trong không khí có thể xâm nhập trực tiếp vào cơ thể mà không gặp bất kỳ rào cản nào.

Một số người thở bằng miệng khi ngủ là do thói quen đã được hình thành, chỉ cần họ chú ý sửa chữa là được. Nhưng một số người do mũi bị bệnh nên không thở được mà phải thở bằng miệng thì cần phải chú ý, kịp thời đi khám và tìm cách chữa trị cho khỏi vì càng để lâu càng gây ra nhiều tác hại cho cơ thể.

13.5. Không nên vội bước xuống khỏi giường ngay khi vừa mới tỉnh giấc

Khi ngủ, các cơ quan trong cơ thể đều ở trạng thái hầu như không hoạt động như: bài tiết chậm, nhịp tim, nhịp hô hấp chậm, huyết áp thấp, cơ thể ở trạng thái thả lỏng hoàn toàn... Khi vừa mới tỉnh dậy, dưới tác dụng kích thích của cơ quan thần kinh giao cảm, thận sẽ bài tiết ra rất nhiều khoáng chất, các chức năng sinh lý trong cơ thể đột ngột có sự thay đổi lớn như nhịp tim, nhịp hô hấp tăng nhanh, huyết áp tăng cao. Có thể thấy, khi vừa tỉnh giấc có thể sẽ xuất hiện những phản xạ thay đổi lớn nên khi vừa tỉnh giấc không nên dậy ngay vì như thế sẽ không tốt cho sức khỏe.

13.5.1. Khi vừa tỉnh giấc, lượng máu được cung cấp cho não không đủ

Khi ngủ, lượng nước được hấp thụ vào cơ thể rất ít, đồng thời cơ thể lại phải đào thải ra rất nhiều nước tiểu, mồ hôi,... thế nên hàm lượng nước trong cơ thể bị giảm đi rất nhiều, nồng độ máu cao, máu

lưu thông chậm. Lúc này khi tỉnh ngủ nếu như dậy ngay thì sự tuần hoàn máu và chất lỏng bị cản trở lớn, nên dễ xảy ra hiện tượng thiếu máu ở tim và não như thế dễ gây ra bệnh tật cho cơ thể. Chính vì vậy mà rất nhiều người trung niên tuổi người già mỗi khi tỉnh ngủ là thức dậy ngay nên họ dễ bị mắc bệnh thiếu máu lên tim và não. Do đó buổi sáng khi tỉnh ngủ không nên lập tức thức dậy ngay.

13.5.2. Sau khi tỉnh ngủ nên làm gì?

Sau khi tỉnh ngủ không nên dậy ngay mà nằm lại trên giường khoảng vài phút. Sau đó hít thở sâu, thực hiện một vài động tác vận động như: vươn ngực, vươn hai bả vai, duỗi hai chân, thả lỏng cơ thể...

Ngoài ra còn có thể xoa bóp, mát xa đầu để cho đầu óc tỉnh táo hẳn rồi sau đó mặc quần áo, đi dép và bước xuống khỏi giường, làm như vậy để giúp cơ thể có thời gian để thích ứng với những thay đổi sinh lý của cơ thể, từ đó tránh khỏi những ảnh hưởng xấu cho sức khỏe.

14. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THỜI GIAN NGỦ CHO MỘT SỐ NHÓM ĐỐI TƯỢNG

14.1. Thời gian ngủ cho trẻ nhỏ

14.1.1. Sắp xếp một giấc ngủ hợp lý cho trẻ nhỏ

Trẻ nhỏ là giai đoạn phát triển cao nhất trong

cuộc đời vì thế sắp xếp thời gian giấc ngủ cho bé có ý nghĩa rất quan trọng. Ở giai đoạn này trẻ có thể phát triển tốt hay không có ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình trưởng thành sau này. Hơn nữa sự phát triển của trẻ lại có mối quan hệ mật thiết đối với giấc ngủ của trẻ. Nếu như trong giai đoạn này trẻ không được ngủ đầy đủ thì sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển của trí não, khiến não chậm phát triển. Não của trẻ vẫn chưa trưởng thành và chưa thực sự hoàn thiện, vì thế mặc dù chỉ vận động đơn giản cũng làm cho não mệt mỏi và đòi hỏi khôi phục lại sức khỏe thông qua giấc ngủ. Vậy cần sắp xếp thời gian giấc ngủ cho trẻ để phù hợp với từng độ tuổi.

Khi sắp xếp thời gian giấc ngủ cho trẻ cần phải dựa vào độ tuổi của trẻ để sắp xếp sao cho phù hợp. Mỗi độ tuổi khác nhau cần phải ngủ với một lượng thời gian nhiều ít khác nhau.

- Đối với trẻ từ 1 đến 3 tháng tuổi: Đây là giai đoạn phải ngủ nhiều nhất trong cuộc đời của mỗi người. Hầu hết thời gian của trẻ lúc này đều dành cho việc ngủ. Ở giai đoạn này trẻ thường phải ngủ 18 tiếng, ban ngày ngủ khoảng 6 - 8 tiếng, buổi tối ngủ khoảng 10 - 11 tiếng.

- Đối với trẻ từ 4 - 6 tháng tuổi: Lúc này, trẻ đã lớn hơn một chút nên cũng cần ngủ ít hơn, mỗi ngày ngủ khoảng 15 - 16 tiếng. Buổi sáng có thể ngủ

khoảng 1 - 2 tiếng, buổi chiều ngủ khoảng 2 - 3 tiếng, buổi tối ngủ nhiều nhất khoảng 10 -12 tiếng. Trong giai đoạn này, trẻ ngủ khá sâu và ngon, chỉ bị thức tỉnh một vài lần.

- Đối với trẻ từ 7 đến 12 tháng tuổi: Lúc này, giấc ngủ của trẻ lại bị rút ngắn hơn, khoảng 14 -15 tiếng. Ban ngày ngủ khoảng 2 - 4 tiếng; buổi sáng ngủ 1 lần kéo dài khoảng 1 - 2 tiếng, buổi chiều ngủ từ 1 - 2 lần, mỗi lần kéo dài từ 1 - 2 tiếng. Ban đêm giấc ngủ kéo dài nhất khoảng 10 tiếng. Ở độ tuổi này trẻ cũng ít bị tỉnh giấc vào ban đêm hơn.

- *Những điều cần lưu ý:* Giấc ngủ của trẻ kéo dài trong bao lâu phụ thuộc vào sự phát triển và sinh lý của trẻ vì thế chúng ta không thể tùy tiện phá vỡ quy luật giấc ngủ của trẻ. Chúng ta không thể cố tình đánh thức bé dậy khi bé còn đang ngủ, hoặc không thể ép bé phải đi ngủ khi mà bé không muốn... Tất cả những hành động đó đều không đúng vì nó không tuân theo quy luật sinh lý của trẻ. Những đứa trẻ khỏe mạnh có thể ngủ ít hơn các đứa trẻ bình thường vì thế hãy để vui chơi thoải mái khi chúng có tỉnh. Có những đứa trẻ lại rất trầm, chúng chỉ thích ngủ, vì thế nên để trẻ ngủ nhiều hơn một chút chỉ cần trẻ không ngủ quá nhiều hoặc quá ít thì giấc ngủ sẽ có tác dụng tốt đối với sự phát triển của cơ thể và trí não.

14.1.2. Những nguyên nhân khiến trẻ dễ thức tỉnh khi ngủ

Rất nhiều bậc cha mẹ luôn phàn nàn rằng con cái của họ ngủ rất chập chờn, chỉ cần một tiếng động nhỏ cũng khiến cho bé bị tỉnh giấc. Ngược lại rất nhiều bậc cha mẹ lại nói rằng con cái họ ngủ rất say, sấm có đánh ầm ầm bên tai chúng cũng không tỉnh giấc. Nhiều người cho rằng những đứa trẻ dễ bị tỉnh giấc khi ngủ là những đứa trẻ rất thông minh thực ra cách nghĩ này không hề có căn cứ khoa học...

- Nguyên nhân từ chính bản thân trẻ:

+ Trẻ chưa thực sự phát triển đầy đủ. Khi trẻ từ 0 -12 tháng tuổi chúng chưa được phát triển một cách đầy đủ đặc biệt là hệ thống thần kinh chưa được phát triển hoàn thiện. Chúng chưa thể đưa ra những phản ứng nhanh nhạy và thích hợp đối với các nhân tố kích thích bên ngoài. Do đó khi ngủ, nếu môi trường xung quanh gây ra tiếng động chỉ là rất nhỏ cũng có thể làm trẻ tỉnh giấc. Vì vậy trẻ hay bị tỉnh giấc khi ngủ là biểu hiện cho thấy trẻ vẫn chưa phát triển đầy đủ. Tình trạng này sẽ dần được cải thiện khi trẻ càng ngày càng phát triển và trưởng thành hơn.

+ Do trẻ bị ốm: Khi trẻ bị ốm như bị cảm, sốt ho, còi xương... sẽ rất dễ gây ra tình trạng trẻ dễ bị thức tỉnh khi ngủ. Những bệnh bên ngoài này sẽ rất dễ được các bậc cha mẹ phát hiện ra. Nhưng có một

sổ bệnh mà cha mẹ rất khó có thể phát hiện dễ làm trẻ bị thức tỉnh khi ngủ. Vì thế khi trẻ có những triệu chứng mất ngủ hay bị thức tỉnh trong khi ngủ, các bậc cha mẹ nên kịp thời đưa con mình đến bệnh viện khám xét.

+ Do trẻ quá no hoặc quá đói: Dù no hay đói cũng gây ra, cảm giác khó chịu cho dạ dày và khiến trẻ dễ bị thức tỉnh khi ngủ.

+ Do nhận quá nhiều nhân tố kích thích: Nếu như trẻ bị nhận quá nhiều nhân tố kích thích tinh thần sẽ quá hưng phấn, não bộ sẽ không thể bước vào trạng thái kiểm chế vì thế dễ làm trẻ bị thức tỉnh trong khi ngủ, chẳng hạn như: Nghe thấy những âm thanh khá sợ hãi, vui chơi quá vui vẻ với những đứa trẻ khác hoặc nhìn thấy một người thân đã lâu ngày không gặp... Tất cả những điều này dễ gây ra sự kích thích quá lớn với chúng, khiến trí não phải duy trì trong trạng thái hưng phấn quá lâu. Mặc dù khi đã đi vào giấc ngủ, tinh thần đầu óc vẫn còn tỉnh táo.

- Ảnh hưởng của những nhân tố bên ngoài

Môi trường giấc ngủ cũng dễ làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Ví dụ: khi ngủ, những điều kiện môi trường như ánh đèn quá sáng làm chói mắt, âm lượng tivi, tiếng mọi người nói chuyện quá to, trời quá nóng hoặc quá lạnh... Tất cả những nhân tố này đều làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, đặc biệt là làm

trẻ dễ bị tỉnh giấc khi ngủ. Ở giai đoạn này trẻ thường phải ngủ 18 tiếng, ban ngày ngủ khoảng 6 - 8 tiếng, buổi tối ngủ khoảng 10 - 11 tiếng.

+ Đối với trẻ từ 4 - 6 tháng tuổi: Lúc này, trẻ đã lớn hơn một chút nên cũng cần ngủ ít hơn, mỗi ngày ngủ khoảng 15 - 16 tiếng. Buổi sáng có thể ngủ khoảng 1 - 2 tiếng, buổi chiều ngủ khoảng 2 - 3 tiếng, buổi tối ngủ nhiều nhất khoảng 10 - 12 tiếng. Trong giai đoạn này, trẻ ngủ khá sâu và ngon, chỉ bị thức tỉnh một vài lần.

+ Đối với trẻ từ 7 đến 12 tháng tuổi: Lúc này, giấc ngủ của trẻ lại bị rút ngắn hơn, khoảng 14 - 15 tiếng. Ban ngày ngủ khoảng 2 - 4 tiếng; buổi trưa ngủ một lần kéo dài khoảng 1 - 2 tiếng, buổi chiều ngủ từ 1 - 2 lần, mỗi lần kéo dài từ 1 - 2 tiếng. Ban đêm giấc ngủ kéo dài nhất khoảng 10 tiếng. Ở độ tuổi này trẻ cũng ít bị tỉnh giấc vào ban đêm hơn.

14.1.3. Quan sát giấc ngủ của trẻ như thế nào cho tốt

Trạng thái giấc ngủ của trẻ rất quan trọng, thông qua việc quan sát giấc ngủ của trẻ chúng ta có thể hiểu được tình trạng sức khỏe của trẻ như thế nào, trẻ ngủ có ngon không. Khi quan sát theo dõi giấc ngủ của trẻ nên chú ý hai điểm sau: Giấc ngủ kéo dài hay ngắn và tư thế ngủ ra sao, khi dậy có những biểu hiện gì.

- *Quan sát trạng thái giấc ngủ của trẻ tùy theo từng độ tuổi khác nhau*

+ Trẻ từ 1 - 3 tháng tuổi: Lúc này mỗi ngày trẻ phải ngủ đủ 18 tiếng, những trẻ vừa mới ra đời thậm chí phải ngủ 20 tiếng. Thông thường ban ngày ngủ từ 6 - 8 tiếng, tối ngủ từ 10 - 11 tiếng, ban ngày ngủ khoảng 3 - 4 lần. Cha mẹ cũng cần phải quan sát xem tư thế ngủ của con mình đã đúng chưa để kịp thời uốn nắn, sửa chữa.

+ Trẻ từ 4 - 6 tháng tuổi: Trong giai đoạn này giấc ngủ của trẻ có thể được rút ngắn hơn một chút, 1 ngày ngủ khoảng 15 - 16 tiếng. Ban ngày ngủ từ 2 - 3 lần: Buổi sáng ngủ từ 1 - 2 tiếng, buổi chiều ngủ từ 2 - 3 tiếng. Tất nhiên cha mẹ vẫn cần phải kiểm tra xem tư thế ngủ của trẻ có đúng không để kịp thời uốn nắn, sửa chữa.

+ Trẻ từ 7 - 12 tháng tuổi, lúc này trẻ lại ngủ ít hơn thường khoảng 14 - 15 tiếng. Ban ngày ngủ từ 2 - 4 tiếng, buổi sáng ngủ một lần kéo dài khoảng 1 - 2 tiếng, buổi chiều ngủ từ 1 - 2 lần, mỗi lần kéo dài từ 1 - 2 tiếng buổi tối trẻ cần phải ngủ khoảng 10 tiếng. Cha mẹ cùng cần phải kiểm tra và uốn nắn trẻ để trẻ có tư thế ngủ hợp lý nhất.

+ Trẻ từ 12 tháng - 18 tháng tuổi: Trong giai đoạn này, giấc ngủ của bé đã rút ngắn hẳn chỉ còn khoảng 12 - 14 tiếng. Ban ngày thường ngủ 2 - 4 tiếng và ngủ 2 lần mỗi lần kéo dài từ 1 - 2 tiếng. Buổi tối ngủ khoảng 10 tiếng. Cha mẹ quan sát và uốn nắn trẻ giữ tư thế đúng khi ngủ.

+ Trẻ từ 18 tháng - 24 tháng tuổi: Giấc ngủ của trẻ tiếp tục rút ngắn, thường là khoảng 12 tiếng. Ban ngày ngủ trưa 1 lần khoảng 2 tiếng là đủ. Buổi tối ngủ khoảng 10 tiếng. Cha mẹ quan sát, kiểm tra xem tư thế ngủ của trẻ có đúng không và trẻ ngủ có yên giấc không?

+ Trẻ từ 2 tuổi đến 2,5 tuổi: Giấc ngủ kéo dài khoảng 12 tiếng. Ban ngày ngủ trưa 1 lần kéo dài khoảng 2 tiếng. Buổi tối ngủ khoảng 10 tiếng. Cha mẹ phải kiểm tra tư thế giấc ngủ cho con cái, quan sát xem trẻ có ngủ yên giấc không, sau khi tỉnh ngủ, tinh thần tốt hay không?

+ Trẻ từ 2,5 tuổi đến 3 tuổi: Giấc ngủ kéo dài không 12 tiếng. Ban ngày ngủ trưa 1 lần kéo dài khoảng 2 tiếng. Buổi tối ngủ khoảng 10 tiếng cha mẹ cũng nên quan sát kiểm tra xem tư thế ngủ của bé đúng không, trẻ ngủ yên giấc không, sau khi tỉnh ngủ dậy tinh thần có vui vẻ thoải mái hay không?

+ Trẻ từ 4 - 6 tuổi: Giấc ngủ thường kéo dài khoảng 10 - 12 tiếng. Ban ngày ngủ trưa 1 lần kéo dài khoảng 2 tiếng. Buổi tối ngủ khoảng 10 tiếng. Cha mẹ cần phải hướng dẫn uốn nắn trẻ có tư thế đúng khi ngủ, đồng thời uốn nắn sửa chữa những thói quen không tốt khi ngủ của trẻ.

- *Những điều cần lưu ý*

Cha mẹ luôn luôn phải chú ý, chăm sóc giấc ngủ cho trẻ dù trẻ còn nhỏ hay đã lớn. Khi trẻ xuất

hiện những biểu hiện bất thường về giấc ngủ như: Ngủ không ngon giấc, khó thở, dễ bị tỉnh giấc, bị ra nhiều mồ hôi... cha mẹ cần phải kịp thời đưa trẻ đến bệnh viện để khám xét và chữa trị.

14.1.4. Nên làm thế nào nếu trẻ luôn đạp chẵn khi ngủ

Một số trẻ nhỏ khi ngủ luôn có thói quen đạp tung chẵn ra khỏi người. Thói quen này thật sự không tốt bởi vì như thế bé sẽ rất dễ bị cảm lạnh, ho sốt,... Vậy nguyên nhân nào dẫn đến việc hình thành thói quen này của trẻ?

- Nguyên nhân khiến trẻ hay đạp chẵn khi ngủ

+ Do sự tác động kết hợp của cả hai yếu tố sinh lý và các nhân tố ngoại cảnh, đặc biệt là trẻ khoảng 1 - 24 tháng tuổi vẫn chưa được phát triển đầy đủ và hoàn thiện về trí não, do vậy đôi khi trung khu điều khiển giấc ngủ bị mất thăng bằng, không thể phản ứng nhanh nhạy với những nhân tố kích thích bên ngoài. Thông thường khi đã đi vào trạng thái giấc ngủ, các cơ quan trong não hầu như phải chịu sự khống chế vì vậy khi ngủ khả năng thích ứng, phản xạ với các nhân tố kích thích bên ngoài rất kém. Vì thế khi trẻ bị tác động bởi các nhân tố kích thích bên ngoài như: Quá hưng phấn trước khi ngủ, nghe thấy âm thanh quá lớn, chăn đắp khi ngủ quá dày, tư thế ngủ... thì sẽ dễ có những phản xạ khi ngủ mà đạp chẵn là một điển hình.

+ Trẻ bị ốm: Khi trẻ bị ốm cũng rất hay đạp

chăn khi ngủ. Đặc biệt là khi trẻ bị mắc bệnh giun kim. Giun kim thường hoạt động nhiều vào ban đêm và tập trung sinh sôi hoạt động ở hậu môn và khiến cho bộ phận xung quanh hậu môn bị ngứa. Do đó trẻ có cảm giác khó chịu bức bối và dẫn đến phản ứng đập chăn khi ngủ.

- Làm thế nào giúp trẻ tránh thói quen hay đập chăn khi ngủ

+ Tránh để trẻ bị chịu tác động quá nhiều bởi các nhân tố kích thích bên ngoài: Nếu trước giờ đi ngủ trẻ chịu tác động bởi quá nhiều yếu tố kích thích bên ngoài sẽ dễ hình thành phản xạ đập chăn khi ngủ. Vì thế trước khi đi ngủ không nên để trẻ vui chơi quá thỏa thích, tránh hù dọa trẻ, hạn chế cho trẻ xem chương trình mạo hiểm, kịch tính trên truyền hình, cũng không nên để trẻ quá vui vẻ... Cha mẹ giúp trẻ hạn chế sự kích thích, tác động của các nhân tố ngoại cảnh bên ngoài để trẻ cơ thể có một giấc ngủ an lành.

+ Tránh đắp chăn quá dày cho trẻ khi ngủ: Không nên dùng chăn quá dày để đắp cho trẻ vì như thế sẽ gây áp lực cho trẻ, làm cho giấc ngủ của bé không ngon. Ngoài ra chăn quá dày còn gây cảm giác bức bối, khó chịu cho trẻ, cơ thể khó giải nhiệt vì vậy trẻ sẽ có phản ứng đập chăn khi ngủ.

+ Chữa trị các loại bệnh: Một số trẻ khi bị ốm lúc ngủ thường đập chăn ra khỏi mình ví dụ như khi bị bệnh giun kim, tiêu hóa không tốt... Cha mẹ

cần phải chú ý quan sát và kịp thời đưa trẻ đến bệnh viện để khám và chữa trị.

14.2. Giấc ngủ của những phụ nữ đang mang thai

14.2.1. Những đặc điểm của phụ nữ đang trong thời kỳ mang thai khi ngủ

Những phụ nữ đang mang thai thường có những biến đổi nhất định khi ngủ, chủ yếu bao gồm những đặc điểm sau:

- Đối với những phụ nữ đang mang thai từ 6 - 12 tuần: Trong thời gian mang thai này, người phụ nữ có rất nhiều biểu hiện khác nhau: Buồn nôn, hay nôn mửa, cơ thể mệt mỏi... Những triệu chứng này khiến cho người phụ nữ luôn thèm ngủ vì vậy trong thời gian này họ ngủ nhiều hơn. Trạng thái giấc ngủ này kéo dài không lâu, chỉ khoảng 12 tuần rồi lại thay đổi.

- Đối với những phụ nữ đang mang thai khoảng 13 - 14 tuần: Lúc này trạng thái giấc ngủ dao động nhanh sẽ dài hơn, và giấc ngủ dao động chậm thì được rút ngắn, người phụ nữ ngủ không được sâu lắm.

Thông thường sau khi mang thai được 14 tuần, cơ thể cơ bản đã thích nghi được với những phản ứng của bào thai, trạng thái giấc ngủ không tốt cũng dần được rút ngắn. Tuy nhiên người phụ nữ cần phải chú ý giữ tư thế ngủ đúng, phù hợp khi ngủ.

14.2.2. Tư thế ngủ thích hợp cho những phụ nữ đang mang thai

Khi mang thai, bụng của người phụ nữ càng ngày càng to, trọng lượng và thể tích của tử cung ngày một tăng do đó gây ra áp lực nhất định cho cơ thể. Một tư thế đúng khi ngủ rất quan trọng đối với người phụ nữ đang mang thai bởi vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến sự an toàn của bào thai và người mẹ.

- Khi mang thai nên nằm nghiêng khi ngủ: Đối với những phụ nữ đang mang thai đặc biệt là trong giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai, khi ngủ nên giữ tư thế nằm nghiêng. Bởi nằm nghiêng sẽ đem lại nhiều điều tốt:

+ Bảo đảm cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng cho bào thai: Nằm nghiêng có thể làm giảm áp lực của trọng lượng lớn ở tử cung đối với động mạch ở bộ phận bụng bị phì

nh ra, bảo đảm máu có thể lưu thông bình thường ở động mạch tử cung... Chính vì vậy bào thai có thể được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng và được phát triển một cách bình thường.

+ Nằm nghiêng sẽ tránh huyết áp quá cao khi mang thai: Phụ nữ khi mang thai rất dễ bị tăng huyết áp. Tư thế ngủ nghiêng có thể làm giảm áp lực của trọng lượng lớn tử cung đối với tĩnh mạch khoang dưới, đảm bảo lưu lượng máu đầy đủ cho khoang tim trong cơ thể, làm tăng lưu lượng máu ở khoang thận,

đảm bảo lưu lượng máu đầy đủ cho não... Vì vậy có thể tránh cao huyết áp khi mang thai.

- Trong khi mang thai tuyệt đối không nên nằm ngửa: Trong khi mang thai nếu nằm ngửa để ngủ sẽ không tốt cho sự phát triển của bào thai và sức khỏe của người mẹ.

+ Nằm ngửa không tốt cho sự phát triển của bào thai: Nếu mang thai mà nằm ngửa khi ngủ tử cung sẽ gây ra áp lực cho động mạch phần bụng bị phình ra, làm huyết quản bị gấp khúc, ảnh hưởng đến sự cung cấp máu của cơ thể cho bào thai và từ đó ảnh hưởng đến sự cung cấp dinh dưỡng cho bào thai. Ngoài ra, nằm ngửa còn khiến tử cung gây ra áp lực rất lớn cho động mạch tĩnh ở khoang dưới. Do đó làm ảnh hưởng đến sự đào thải các chất cặn bã của bào thai. Nằm ngửa cũng làm cho bào thai bị thiếu chất dinh dưỡng nên không tốt cho sự phát triển của bào thai.

+ Nằm ngửa khiến cho huyết áp của cơ thể quá cao hoặc quá thấp: Khi ngủ nằm ngửa, tử cung gây ra áp lực rất lớn cho động mạch tĩnh, làm cho máu không được cung cấp đầy đủ cho tim, dẫn đến hạ huyết áp. Khi huyết áp tiếp tục giảm, làm cho các khoáng chất sinh ra trong thận càng nhiều, huyết áp lại tiếp tục tăng, đến một lúc nào đó huyết áp sẽ lại trở nên quá cao, rất có hại cho sức khỏe.

+ Nằm ngửa còn có thể gây ra một số bệnh khác:

Khi nằm ngửa, tử cung gây ra áp lực rất lớn đối với động mạch tĩnh của khoang dưới, làm cho máu không được tuần hoàn một cách bình thường. Như vậy rất dễ làm cho chân bị phù hoặc có thể gây ra bệnh trĩ.

14.2.3. Chăm sóc giấc ngủ cho những phụ nữ đang mang thai

Khi mang thai, giấc ngủ của người phụ nữ có sự thay đổi lớn. Do đó những người thân và hộ tá cần phải có những phương pháp thích hợp để chăm sóc giấc ngủ cho người mang thai một cách tốt nhất.

- Những thay đổi trong giấc ngủ của người phụ nữ đang mang thai: Khi mang thai, người phụ nữ sẽ cảm thấy buồn nôn, hay nôn mửa và toàn cơ thể mệt mỏi; giấc ngủ sẽ kéo dài và thường rất khó ngủ.

- Những nguyên nhân làm cho phụ nữ dễ mất ngủ khi đang mang thai:

+ Khi mang thai, huyết áp sẽ rất cao: Rất nhiều người mang thai khi ngủ thường có tư thế không đúng như nằm ngửa. Vì vậy làm cho huyết áp tăng, cảm thấy nhức đầu, buồn nôn, thị lực giảm, chân phù... Những triệu chứng này rất dễ khiến cho cơ thể bị mất ngủ.

+ Tử cung tăng: Khi bào thai ngày càng phát triển thì trọng lượng và thể tích của tử cung ngày càng tăng theo cơ thể sẽ trở nên rất nặng nề, do vậy sẽ rất khó khăn trong việc đi lại. Họ thường ườn

lưng ra sau để dễ đi lại nên luôn cảm thấy rất đau lưng. Đồng thời tử cung cũng tạo ra áp lực cho phần xương chậu làm cho phần hông bị đau. Đau lưng, đau hông... sẽ khiến cho cơ thể khó đi vào giấc ngủ và dễ bị mất ngủ.

+ Cơ thể thiếu canxi: Người phụ nữ khi mang thai nếu bị thiếu canxi sẽ khiến cho vùng ngực bị sưng phồng, vùng ngực sẽ rất đau đặc biệt là xương sườn. Vì vậy người mang thai dễ bị mất ngủ.

- Những điều cần lưu ý khi chăm sóc giấc ngủ cho phụ nữ mang thai:

+ Uốn nắn tư thế ngủ: Nằm nghiêng là tư thế ngủ phù hợp nhất cho những người mang thai đặc biệt là trong giai đoạn cuối của thời kỳ mang thai. Nằm nghiêng cơ thể đảm bảo cung cấp đầy đủ dinh dưỡng cho bào thai, phòng tránh hoặc chữa trị cao huyết áp khi mang thai. Trong giai đoạn này cần phải tuyệt đối tránh nằm ngửa khi ngủ.

+ Khai thông tinh thần: Một số phụ nữ mang thai không hề gặp phải các vấn đề về sinh lý mà là các vấn đề về tinh thần như quá căng thẳng, lo lắng, bất an... Khi đó cần phải khắc phục vấn đề về tâm lý, làm giải tỏa tâm trạng không tốt cho người mẹ, giúp họ luôn vui vẻ, thoải mái.

+ Môi trường ngủ: Nhất định phải tạo một môi trường ngủ thích hợp cho những người mang thai. Phòng ngủ cần phải sạch sẽ, gọn gàng, không khí

trong lành, ánh sáng dịu vừa phải, nhiệt độ, độ ẩm vừa phải, đồng thời không được quá ẩm ướt, ồn ào...

+ Chữa trị bệnh bằng thuốc: Nếu người mang thai bị ốm cần phải đến bệnh viện khám xét để được kê đơn thuốc uống. Tuyệt đối không được uống thuốc tùy tiện mà không có sự chỉ dẫn của bác sĩ.

14.3. Giấc ngủ của người bệnh cao huyết áp

Bệnh cao huyết áp rất có hại đối với sức khỏe của cơ thể. Những người bị bệnh cao huyết áp cần phải luôn luôn chú ý đến huyết áp của mình bất cứ khi nào ngay cả trong khi ngủ.

14.3.1. Thời gian ngủ của người bệnh cao huyết áp

Những người cao huyết áp không chỉ phải ngủ đầy đủ vào buổi tối mà buổi trưa cũng cần phải ngủ một lát. Đặc biệt đối với những người phải lao động thể lực, hoặc làm việc trí óc vất vả vào buổi chiều thì nghỉ trưa sẽ phòng tránh, hạn chế được những triệu chứng mà cao huyết áp gây ra. Sau bữa trưa, sau khi vận động nhẹ nhàng một lát có thể bắt đầu đi ngủ. Giấc ngủ trưa kéo dài từ 15 phút đến 1 tiếng. Ngủ trưa có tác dụng làm giảm huyết áp, giúp cơ thể và trí não được thả lỏng, nghỉ ngơi.

14.3.2. Chuẩn bị trước khi đi ngủ

- Trước khi ngủ cần hạn chế những yếu tố kích thích: Trước khi ngủ cần phải chú ý hạn chế sự kích

thích từ môi trường trên ngoài; không nên xem những bộ phim quá kịch tính, mạo hiểm, cho dù là khi tham gia vào các hoạt động giải trí như chơi cờ, tổ tôm... cũng không nên quá kích động. Khi thực hiện một số bài tập thể dục nhẹ nhàng như đi bộ, khiêu vũ... cũng cần phải chú ý xem xét khả năng tiếp nhận của cơ thể và cả trạng thái biến đổi tâm lý nữa.

- Uống thuốc đúng giờ giấc đã quy định: Trước khi đi ngủ có thể uống thuốc an thần theo liều lượng và thời gian mà bác sĩ kê thuốc căn dặn. Như vậy sẽ có thể cải thiện giấc ngủ cho những người cao huyết áp.

- Ngâm chân trước khi ngủ: Có hai cách ngâm chân trước khi đi ngủ đó là ngâm bằng nước ấm và ngâm bằng thảo dược.

+ Ngâm chân bằng nước ấm cơ thể dễ ngủ và có hiệu quả phòng tránh chứng mất ngủ.

+ Ngâm chân bằng thảo dược có thể làm tăng tuần hoàn máu, chất lỏng trong cơ thể, giải tỏa sự mệt mỏi trong trí não, có thể thông qua tác dụng của một số loại thuốc an thần, giảm huyết áp... để cải thiện giấc ngủ cho bản thân.

14.3.3. Bữa tối không nên ăn quá no

Bữa tối nếu ăn quá no có thể làm phần bụng dưới căng ra, dạ dày rất chướng và khó chịu, do đó có thể làm ảnh hưởng đến huyết áp. Vì thế bữa tối nên ăn những đồ ăn dễ tiêu hóa và chế biến nhiều

loại canh để ăn. Như vậy có thể làm giảm huyết áp và tránh ảnh hưởng đến giấc ngủ.

14.3.4. Sau khi tỉnh ngủ không nên tỉnh dậy ngay

Sau khi tỉnh giấc không nên dậy ngay mà nằm thêm trên giường vài phút. Rồi sau đó có thể thực hiện một số động tác đơn giản như vươn vai, xoa bóp, mát xa... từ từ mặc quần áo và thức dậy. Không nên đứng dậy ngay sau khi tỉnh để tránh cho huyết áp bị dao động quá mạnh.

14.4. Giấc ngủ của người bệnh khớp cổ

14.4.1. Nguyên nhân của bệnh khớp cổ và cách khắc phục

Nguyên nhân gây ra khớp cổ chủ yếu do các cơ quan vùng cổ xuất hiện những bệnh biến và bị tổn thương. Do đó khi chữa trị bệnh khớp cổ chủ yếu cần chú ý tránh cho vùng cổ tiếp tục bị đau, có thể thông qua một số phương thức chữa trị như luyện tập, rèn luyện thể dục, uống thuốc... để giúp khớp cổ được khôi phục lại như bình thường. Đồng thời cũng cần phải chú ý một số vấn đề khác liên quan đến giấc ngủ để tránh gây ra bệnh khớp cổ cũng như một số bệnh tương tự khác.

14.4.2. Một số vấn đề mà người bệnh khớp cổ phải chú ý khi ngủ

- Nên chọn loại giường và đệm phù hợp: Những

người bệnh khớp cổ nên dùng loại giường gỗ bên trên có một tấm đệm dày. Loại giường đệm này rất thích hợp để bảo đảm các khớp cổ ở trạng thái bình thường, tốt cho việc khôi phục lại sức khỏe khi bệnh. Có một số các loại giường, đệm mà mọi người nghĩ rằng sẽ cho cảm giác dễ chịu như giường đệm nước. Mặc dù khi nằm loại giường này có cảm giác rất dễ chịu nhưng lại không thích hợp cho những người bệnh sử dụng.

- Nên chọn loại gối thích hợp: Gối dùng cho người bình thường hay người bị bệnh khớp cổ thì cũng đều không được quá cao. Cả ngày phải liên tục làm việc hoặc học tập vất vả, cổ luôn phải ở trong trạng thái hướng về phía trước. Nếu buổi tối khi đi ngủ sử dụng loại gối quá cao sẽ không thể giải tỏa sự nhức mỏi cho cổ. Ngoài ra gối cũng không nên quá mềm mà cần phải có một độ cứng nhất định, như vậy nó mới có thể chống đỡ được cho cổ. Hình dạng của gối có thể dạng tròn ống hoặc ở giữa thấp, hai bên cao. Những loại gối như vậy có thể tránh cho cổ khỏi bị gập khúc khi ngủ.

- Tránh không nên để cổ bị lạnh: Những người bị bệnh khớp cổ khi đi ngủ cần phải tránh không nên để cổ bị lạnh. Nếu cổ bị lạnh sẽ dễ làm cho cổ bị thương và đau, làm ảnh hưởng đến giấc ngủ, hơn nữa còn làm ảnh hưởng đến sự hoạt động bình thường của cổ. Vì thế mùa hè trời tuy rất nóng cũng

không nên ngồi trước quạt quá lâu. Mùa đông trời lạnh cần phải chú ý quàng khăn, giữ đủ ấm cho cổ.

14.5. Giấc ngủ của người già

14.5.1. Tầm quan trọng của giấc ngủ đối với tuổi già

Khi tuổi đã già, các cơ quan trong cơ thể ngày càng yếu đi ví dụ như: Sự tiêu hao năng lượng của cơ thể nhiều hơn là năng lượng lưu trữ được, sức đề kháng kém... Do đó người già cũng cần phải được ngủ một cách đầy đủ. Như vậy não mới được nghỉ ngơi, thả lỏng đầy đủ, làm giảm lượng năng lượng mà cơ thể cần phải tiêu hao, tăng lượng lưu lượng được lưu trữ, giúp các cơ quan trong cơ thể hoạt động bình thường và nâng cao sức đề kháng cho cơ thể.

14.5.2. Những nhân tố ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ của người già

- Các nhân tố về sinh lý:

+ Đi tiểu quá nhiều lần: Khi đã về già, chức năng của niệu đạo (đường nước tiểu) bị rối loạn, tuyến tiền liệt bị to ra, làm cho cơ thể phải thải ra rất nhiều nước tiểu. Vì vậy buổi tối khi ngủ, người già thường phải tỉnh giấc đi tiểu rất nhiều lần gây ra sự rối loạn đối với giấc ngủ.

+ Cơ thể bị bệnh: Nhiều người già thường mắc nhiều bệnh khác nhau. Cho dù những bệnh về thể xác hay các bệnh về tinh thần cũng đều gây ra những triệu

chứng không tốt cho giấc ngủ ban đêm như: Đau đầu, khó thở, toàn thân nhức mỏi nên gây ra những cảm giác khó chịu. Tất cả điều đó đều làm rối loạn giấc ngủ và ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng giấc ngủ.

- Các nhân tố về tâm lý:

+ Có những nhận biết sai về giấc ngủ: Một số người già vẫn chưa có những nhận biết đúng đắn về giấc ngủ như: lo lắng sẽ chết trong khi ngủ hoặc tự cho rằng mình ngủ quá nhiều... Vì thế họ thường có tâm trạng lo lắng, sợ hãi khi ngủ. Càng lo lắng, sợ hãi càng trăn trở khó ngủ, và càng không ngủ được, rồi như thế lại càng lo lắng hơn. Cứ như vậy, giấc ngủ sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng, có thể bị rơi vào tình trạng khó ngủ, mất ngủ...

+ Những ảnh hưởng do tâm trạng không tốt: Tâm trạng của người già thường rất dễ bị ảnh hưởng bởi các nhân tố bên ngoài. Nhiều người già rất cả nghĩ. Nếu ban ngày gặp phải việc không theo ý muốn như con cái đối đãi có phần thờ ơ với mình, họ liền xuất hiện tâm trạng không vui: sầu muộn, tự ti, bị tổn thương, cảm thấy cô đơn... Do đặc điểm về tâm sinh lý của tuổi già nên tâm trạng này thường phải kéo dài rất lâu, thậm chí đến buổi tối vẫn chưa được giải tỏa hết. Như vậy giấc ngủ sẽ bị ảnh hưởng, khiến cho họ khó ngủ, cho dù ngủ rồi nhưng vẫn hay bị tỉnh giấc... do đó làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

- Ảnh hưởng của nhân tố bên ngoài:

Những nhân tố bên ngoài ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng giấc ngủ của người già, đặc biệt là môi trường giấc ngủ. Ví dụ như ánh sáng trong phòng ngủ quá chói mắt, quá nóng hoặc quá lạnh, giường đệm quá mềm hoặc quá cứng, mọi người xem tivi quá to... đều làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ. Ngoài ra, tiếng còi tàu xe ầm ĩ ngoài đường hay tiếng cãi nhau của hàng xóm... cũng là những nhân tố làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

- Ảnh hưởng của các loại thuốc

Một số loại thuốc thông thường hàng ngày cơ thể kích thích tinh thần, đưa trí não vào trạng thái hưng phấn, làm cho cơ thể không thể đi vào giấc ngủ mặc dù đã đến giờ đi ngủ. Vì thế nó sẽ làm ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ, gây ra những triệu chứng khó ngủ, mất ngủ, tỉnh ngủ ban đêm.

14.5.3. Làm thế nào để tạo cho người già một giấc ngủ ngon

Một số người già hay ngủ gật vào ban ngày nhưng ban đêm lại hoàn toàn tỉnh táo và không sao ngủ được. Nguyên nhân của những vấn đề này hầu hết không phải do các nhân tố sinh lý mà do các nhân tố về tinh thần gây ra. Những người già duy trì được thói quen thức khuya, dậy sớm thường ngủ ngon và không hề xuất hiện những trở ngại về giấc ngủ. Vì thế chỉ cần

người già có thể sửa chữa những thói quen giấc ngủ không tốt và những nhận thức sai lầm thì họ sẽ có một giấc ngủ bình yên và tuyệt vời.

- Nên để cho cơ thể vận động mệt mỏi một chút: Dù tuổi già không còn được khỏe mạnh, dẻo dai như khi còn trẻ nhưng cũng nên chú ý vận động thân thể. Ví dụ: buổi chiều hoặc khi ăn cơm tối xong nên làm một số công việc nhẹ nhàng như: tưới hoa, dọn dẹp nhà cửa, đi bộ, thậm chí có thể là nói chuyện với mọi người hay xem báo... Tất cả những hoạt động này đều có thể tạo ra cảm giác hơi mệt mỏi, do đó rất tốt cho giấc ngủ.

- Nên giữ tinh thần thoải mái, vui vẻ khi ngủ: Những người già thường rất nhạy cảm vì thể tâm trạng không vui vẻ sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến giấc ngủ. Do đó người già cần phải luôn giữ tinh thần vui vẻ, gạt bỏ mọi lo lắng, buồn phiền bằng cách tâm sự với người thân, bạn bè, nghĩ và hồi tưởng lại những kỷ niệm đẹp thời quá khứ... Như vậy họ có thể có một tâm trạng thoải mái và vui vẻ để đi vào giấc ngủ.

- Thay đổi những thói quen không tốt của bản thân:

+ Khi ngủ không nên dùng các loại đồ uống gây kích thích: Những người già không nên dùng các loại đồ uống gây kích thích trước giờ đi ngủ. Trước khi ngủ không nên uống quá nhiều trà bởi vì hàm lượng cafein trong trà rất cao, có tác dụng kích thích tinh thần và làm cho người khó ngủ. Hơn

nữ, tuổi già cũng không nên uống quá nhiều cà phê vì trong cà phê cũng có chứa hàm lượng cafein rất cao giống như trà và vì thế cũng có ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ. Đồng thời cũng không nên uống rượu bởi vì rượu làm cho máu tuần hoàn trong cơ thể nhanh hơn, khiến có thể sinh ra nhiều nhiệt... Vì vậy sẽ rất dễ bị cảm lạnh. Ngoài ra uống rượu còn dễ gây ra hiện tượng chảy máu não, đau tim, tê liệt cơ tim và làm rối loạn khoang tim.

+ Trước khi ngủ không nên hút thuốc: Thuốc lá không chỉ có hại cho sức khỏe của cơ thể mà trong thuốc lá có chứa chất nicôtin có tác dụng kích thích tinh thần, làm cho trí não càng trở nên hưng phấn, nên rất khó ngủ. Vì thế tốt nhất không nên hút thuốc trước khi ngủ.

- Giữ gìn sự ổn định của quy luật sinh lý: Thời gian ngủ và các hoạt động trước khi ngủ cần phải ổn định. Không nên đi ngủ thất thường: Hôm nay ngủ sớm, ngày mai lại ngủ muộn; cũng không được hoạt động thất thường như hôm nay xem phim kịch tính, ngày mai tập thái cực quyền... Những hoạt động thất thường này có thể làm rối loạn sinh lý trong cơ thể, ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ.

14.5.4. Những vấn đề người cao tuổi cần chú ý khi ngủ

- Người già cần lưu ý trước khi ngủ:

+ Không nên ngấm nghĩ, tư duy trước giờ ngủ: Nhiều người già có thói quen làm một số công việc hoạt động trí óc trước khi ngủ, thậm chí đã lên giường nằm ngủ rồi vẫn cố suy ngẫm, tư duy giải quyết công việc. Thói quen này thực sự không tốt đối với giấc ngủ. Trước khi ngủ, nếu trí óc hoạt động và làm việc quá mạnh thì sẽ khó được không chế và như vậy khiến cho não khó có thể đi vào giấc ngủ. Vì thế trước khi ngủ cần phải để cho đầu óc được thả lỏng, nghỉ ngơi, giải trí để não được nghỉ ngơi và để giấc ngủ được ngon và sâu hơn.

+ Trước khi ngủ không được ăn uống quá nhiều: Nếu trước khi ngủ, người cao tuổi dùng những đồ uống có tính kích thích như cà phê, nước trà... sẽ làm cho tinh thần bị kích thích nên bị khó ngủ. Hơn nữa, nếu ăn quá nhiều trước khi ngủ sẽ làm cho hệ tiêu hóa phải hoạt động nhiều hơn, làm cho một số cơ quan bộ não phải làm việc nhiều nên não mệt mỏi và ảnh hưởng đến giấc ngủ. Do đó trước khi ngủ tốt nhất không nên uống nhiều cà phê, uống nhiều trà hay ăn quá nhiều đồ ăn... Nếu như đói quá, cơ thể ăn một số đồ ăn dễ tiêu hóa. Nhưng khi ăn xong không nên lập tức đi ngủ ngay mà nên đợi ít nhất khoảng nửa tiếng sau mới đi ngủ.

- Không nên để cơ thể phải tiếp nhận quá nhiều nhân tố kích thích trước khi ngủ: Nhiều người cao tuổi có thói quen tivi, đọc báo trước khi ngủ. Khi

xem những bộ phim, bức tranh hay các bài báo quá kịch tính, mang tính mạo hiểm... sẽ rất dễ làm cho tinh thần bị kích thích, dễ gây ra hiện tượng mất ngủ. Vì thế người cao tuổi nên tránh tiếp nhận những nhân tố kích thích tinh thần. Khi tinh thần bị kích động có thể giải tỏa sự kích động bằng cách: Nằm ngửa, thả lỏng toàn thân, đặt hai tay lên bụng dưới... Làm như vậy trong vòng 10 - 20 phút sẽ làm cho tinh thần được trở về trạng thái bình thường.

- Môi trường giấc ngủ của người già

+ Không nên ngủ ở trong phòng thoáng gió: Trước khi ngủ cần phải chú ý đóng hết tất cả mọi cửa phòng, mặc dù mùa hè nóng bức cũng cần phải làm như vậy để tránh gió thổi vào, khi ngủ, sức đề kháng của cơ thể rất kém, nếu gặp gió độc sẽ rất dễ bị cảm lạnh thậm chí nghiêm trọng hơn còn có thể bị tê liệt toàn thân.

+ Không nên ngủ dưới ánh đèn: Nếu ngủ dưới đèn, ánh sáng sẽ gây ra kích thích cho cơ thể, hơn nữa còn gây ra sự rối loạn đối với nhiệt độ cơ thể, huyết áp, khiến tinh thần bất an và khó ngủ.

- Các vấn đề người cao tuổi cần lưu ý khi ngủ:

+ Không nên mở miệng khi ngủ: Nếu mở miệng khi ngủ, khoang miệng sẽ trở thành bộ phận hô hấp. Như vậy sẽ tạo điều kiện cho rất nhiều vi khuẩn độc hại xâm nhập vào cơ thể qua con đường hô hấp này, và dễ gây ra các loại bệnh khác nhau.

+ Khi ngủ tốt nhất nên nằm nghiêng bên phải: Những người cao tuổi khi ngủ tốt nhất nên nằm nghiêng về phía bên phải. Tư thế này sẽ giúp toàn cơ thể được hoàn toàn thả lỏng, rất tốt cho việc giải tỏa căng thẳng và mệt mỏi cho các bộ phận, cơ quan trên cơ thể.

+ Không nên trùm đầu ngủ: Chùm đầu ngủ sẽ làm cho cơ thể không thể thoát được nhiệt ra ngoài, nếu bị lạnh sẽ rất dễ bị cảm. Chùm đầu ngủ sẽ làm cho không khí không thể lưu thông, làm cho khí CO_2 không thể kịp thời thoát ra ngoài, lượng khí O_2 hít vào sẽ giảm... Do đó không thể phát huy chức năng thông thường của hệ hô hấp và hệ thống tuần hoàn, từ đó sẽ gây ảnh hưởng không tốt cho sức khỏe.

Phần 4

CÁCH PHÒNG TRÁNH NHỮNG BỆNH VỀ MẤT NGỦ

1. NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG GIẤC NGỦ LÀ GÌ VÀ NHỮNG BIỂU HIỆN

Chứng ngại của giấc ngủ là hiện tượng mặc dù vẫn thềm ngủ nhưng lại rất khó ngủ, thậm chí không ngủ được, buổi tối khi ngủ rất hay bị tỉnh giấc. Sau khi tỉnh giấc sẽ khó ngủ lại. Do đó chứng ngại giấc ngủ ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, cuộc sống, công việc và học tập...

1.1. Những biểu hiện của trở ngại giấc ngủ

1.1.1. Rất khó ngủ

Buổi tối khi ngủ phải trằn trọc, trở mình nhiều lần nhưng vẫn không sao ngủ được.

1.1.2. Ngủ không sâu, dễ bị tỉnh giấc

Có những người nửa đêm sau khi tỉnh dậy thì không sao ngủ lại được nữa.

1.1.3. Trở ngại giấc ngủ sẽ gây ra tuần hoàn không tốt

Những người bị trở ngại giấc ngủ thường càng muốn ngủ lại càng không ngủ được, nằm trên giường

ngủ nhưng vẫn mở mắt không ngủ được. Nhiều trường hợp có những người bị trở ngại giấc ngủ còn rơi vào vòng tuần hoàn ác tính. Ngày nào cũng vậy trước khi đi ngủ đều sợ mình không ngủ được. Chính nỗi sợ hãi càng làm cho triệu chứng của họ càng trở nên nghiêm trọng hơn và gây ra ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống, công việc và học tập hàng ngày.

1.2. Một số loại trở ngại giấc ngủ

Trở ngại giấc ngủ có thể chia thành 3 loại sau:

1.2.1. Tỉnh thoảng mất ngủ

Tỉnh thoảng chúng ta sẽ bị mất ngủ do ảnh hưởng của hoàn cảnh. Hiện tượng mất ngủ này không phải là một bệnh thái, không làm ảnh hưởng (hoặc ảnh hưởng rất ít) đến cuộc sống hàng ngày. Nhưng nếu trong một thời gian thường xuyên xuất hiện hiện tượng mất ngủ thì chúng ta thực sự cần phải chú ý.

1.2.2. Mất ngủ trong một thời gian ngắn

Hiện tượng mất ngủ trong một thời gian ngắn là hiện tượng mất ngủ liên tục nhưng chỉ kéo dài trong khoảng vài ngày. Hiện tượng này rất phổ biến, mất ngủ xuất hiện do bị ảnh hưởng bởi những sự kiện lớn như: thi lên cấp, kết hôn, thay đổi vị trí công tác mới... Hiện tượng mất ngủ này có thể gây ra ảnh hưởng nhất định đến cuộc sống hàng ngày nhưng không quá nghiêm trọng.

1.2.3. Mất ngủ kéo dài

Một số người liên tục bị mất ngủ hơn một tháng, mỗi tuần mất ngủ hơn 3 lần. Hiện tượng mất ngủ này rất nguy hại đến sức khoẻ của cơ thể, ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống hàng ngày. Hiện tượng mất ngủ kéo dài thường do bị ảnh hưởng bởi các vấn đề về tâm sinh lý trong cơ thể gây ra.

1.3. Những nguyên nhân gây ra mất ngủ, khó ngủ

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng mất ngủ, khó ngủ. Mỗi một hiện tượng mất ngủ, khó ngủ khác nhau lại do một nguyên nhân khác nhau. Tác dụng phụ của thuốc, chưa có thói quen ngủ tốt, làm việc, học tập căng thẳng vào buổi tối, tâm lý không tốt... Tất cả những nhân tố này đều có thể là nguyên nhân gây ra mất ngủ, khó ngủ. Ngoài ra nhịp sống hiện đại quá nhanh, áp lực học tập, công việc và cuộc sống quá lớn... là những nguyên nhân chủ yếu gây ra mất ngủ.

1.4. Đặc trưng của những nhóm người dễ bị mất ngủ, khó ngủ

1.4.1. Sự khác biệt về tuổi tác của hiện tượng khó ngủ, mất ngủ

Trong hoàn cảnh bình thường, những người trung tuổi thường dễ bị mắc chứng khó ngủ và mất ngủ hơn. Nhưng những năm gần đây, hiện tượng khó ngủ, mất ngủ lại xuất hiện ngày càng nhiều ở các bạn trẻ do áp lực công việc đối với họ ngày càng lớn.

- Sự khác biệt về giới tính của hiện tượng khó ngủ, mất ngủ: Nữ giới thường hay bị khó ngủ, mất ngủ hơn là nam giới. Nguyên nhân chủ yếu là do phụ nữ thường rất yếu đuối, khả năng chịu áp lực kém hơn nam giới nên dễ bị khó ngủ, mất ngủ hơn nam giới.

- Sự khác biệt về khu vực của hiện tượng khó ngủ, mất ngủ: Những người ở thành thị bị mắc chứng mất ngủ, khó ngủ nhiều hơn so với ở nông thôn rất nhiều. Nguyên nhân là do những người sống ở thành thị chịu áp lực lớn hơn, nhiều hơn so với những người ở nông thôn.

2. NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Có rất nhiều nguyên nhân gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ. Mỗi nhân tố khác nhau đều có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của con người. Theo một số nghiên cứu cho biết, những nhân tố gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ chủ yếu bao gồm những nhân tố sau:

2.1. Ảnh hưởng của nhân tố cá nhân

2.1.1. Ảnh hưởng của nhân tố sinh lý

- Nhân tố tuổi tác: Mỗi một độ tuổi khác nhau thì sẽ ngủ nhiều ít khác nhau. Ví dụ người già thường ngủ ít còn đứa trẻ mới sinh thì hầu như ngủ

cả ngày. Có người cho rằng những người già ngủ ít là một hiện tượng hoàn toàn bình thường. Thực ra không hẳn là như thế. Những người già ngủ ít là bởi vì hầu hết họ thường bị ở vào tình trạng mất ngủ, khó ngủ. Những biến đổi về sinh lý trong cơ thể người già làm ảnh hưởng đến sự bài tiết các nhân tố kích thích điều chỉnh giấc ngủ. Hơn nữa kinh nghiệm sống phong phú của người già cũng gây ra ảnh hưởng vô hình đối với giấc ngủ. Do vậy những người già thường ngủ ít hơn bình thường.

- Nhân tố bệnh tật: Mỗi loại bệnh tật khác nhau đều gây ra một ảnh hưởng nhất định đến giấc ngủ. Khi bị bệnh, người bệnh thường xuất hiện những cảm giác như: Đau đầu, khó thở, đi tiểu nhiều, sốt... Tất cả những điều này sẽ dẫn đến tình trạng khó ngủ, mặc dù ngủ rồi nhưng vẫn rất dễ bị tỉnh giấc hoặc dễ gặp ác mộng.

2.1. 2. Ảnh hưởng của nhân tố tâm lý

- Nhân tố tính cách: Tính cách cũng có ảnh hưởng rất lớn đến tình trạng giấc ngủ của cá nhân người đó. Những người có tính cách khác nhau sẽ hình thành nên trạng thái giấc ngủ khác nhau. Thông thường những người lạc quan vui vẻ, phóng khoáng thường ít bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ hơn. Ngược lại những người có tính cách hướng nội, bi quan thì một số sự việc dù rất nhỏ nhưng

cũng gây ra ảnh hưởng rất lâu đến họ, khiến họ khó ngủ, dễ bị mất ngủ...

- Ảnh hưởng của tâm trạng: Tâm trạng cũng là một trong những nhân tố gây ảnh hưởng lớn đến giấc ngủ. Nếu như tâm trạng quá vui vẻ hoặc quá tồi tệ đều khiến cho não bị kích thích mạnh và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Do đó trước khi ngủ cần phải chú ý tránh bị ảnh hưởng bởi quá nhiều những nhân tố kích thích, chú ý điều chỉnh tâm lý, cố gắng tạo cho mình một tâm trạng vui vẻ, ôn hoà... có như vậy thì cơ thể mới có thể nhanh chóng đi vào giấc ngủ được. Từ kinh nghiệm của rất nhiều người có thể thấy rằng, nếu tâm trạng của con người không tốt thì sẽ rất dễ dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ.

- Ảnh hưởng của thói quen ăn uống không tốt: Thói quen ăn uống không tốt cũng có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nhiều người có thói quen ăn quá no hoặc quá ít vào bữa tối như vậy sẽ tạo ra cảm giác khó chịu trước khi ngủ vì dạ dày sẽ bị quá căng hoặc đói, do đó không tốt cho giấc ngủ. Một số người thì lại có thói quen uống nhiều đồ uống có tác dụng kích thích trước khi ngủ, như: cà phê, coca, trà đặc, rượu.. Như vậy sẽ khiến cho não bị kích thích quá mạnh, gây ra ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ, dễ dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ.

2.2. Ảnh hưởng của nhân tố bên ngoài

2.2.1. Những việc thường ngày

Mỗi người mỗi ngày đều có thể gặp phải một số việc không vui. Có lúc chúng ta có thể giải quyết, sắp xếp sự việc một cách vui vẻ ổn thoả. Nhưng nhiều khi gặp phải những việc quá bất cập khiến cho chúng ta rất khó có thể giải quyết. Chính điều này sẽ trở thành áp lực đối với chúng ta và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

2.2.2. Ảnh hưởng của thuốc

Rất nhiều loại thuốc sau khi uống sẽ có ảnh hưởng nhất định đến giấc ngủ. Có những người vì rất khó ngủ nên dùng thuốc ngủ để giúp cơ thể dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn. Mới đầu sử dụng thuốc rất có hiệu quả nhưng nếu sử dụng trong một thời gian dài cơ thể sẽ ỷ lại vào thuốc và nhờn thuốc. Càng ngày chúng ta càng phải tăng liều dùng hơn để có hiệu quả. Nếu dùng quá nhiều thuốc ngủ sẽ ảnh hưởng không tốt đến sức khoẻ và ngay cả giấc ngủ của chúng ta nữa. Tất nhiên các loại thuốc trị liệu đều có thể gây ra tác dụng phụ như: Thuốc cúm, thuốc giảm béo, thuốc cao huyết áp... Những tác dụng phụ mà chúng gây ra có thể dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ. Vì vậy chúng ta cần phải thận trọng mỗi khi dùng thuốc.

2.2.3. Sự biến đổi môi trường

Nếu như môi trường giấc ngủ có sự thay đổi

nào đó (như nhiệt độ, ánh sáng, không khí trong phòng ngủ... thay đổi) thì một số người sẽ rất bị rơi vào tình trạng khó ngủ, mất ngủ. Còn một số người mỗi khi đến một môi trường mới thường rất khó ngủ hoặc bị mất ngủ. Phải một thời gian lâu sau họ mới có thể thích ứng với môi trường mới và không bị ảnh hưởng bởi sự thay đổi của môi trường.

3. NHỮNG NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN BỆNH MẤT NGỦ

Nguyên nhân chủ yếu của bệnh mất ngủ chủ yếu là do sự mất cân bằng giữa trạng thái “hưng phấn” và “khống chế” trong tế bào vỏ não. Khi cần phải được nghỉ ngơi thì trí não vẫn tiếp tục làm việc, do đó không thể đảm bảo giấc ngủ bình thường và dẫn đến mất ngủ.

3.1. Ảnh hưởng của nhân tố sinh lý

Khi cơ thể không được khoẻ mạnh thường xuất hiện cảm giác khó chịu. Nếu ngủ, cơ thể quá mệt mỏi khó chịu sẽ làm cho trung khu giấc ngủ trong não bị kích thích và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường. Một số loại bệnh như bệnh đau tim, tiểu đường, thấp khớp, kiết lị... đều gây cảm giác khó chịu cho cơ thể, làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường.

3.2. Ảnh hưởng của yếu tố tâm lý

Tâm lý lo lắng, phiền muộn, sợ hãi, khủng hoảng lo lắng quá nhiều đều là những nhân tố gây ra hiện tượng mất ngủ. Những nhân tố tâm lý này làm cho não bị kích thích quá mạnh, dẫn đến tình trạng mất ngủ. Ngoài ra những bệnh về tinh thần cũng có thể gây ra mất ngủ với mức độ khác nhau.

3.3. Ảnh hưởng của nhân tố bên ngoài

3.3.1. Nhân tố môi trường

Có những người có thói quen giường khi ngủ. Nếu như đổi một chiếc giường khác cho họ, họ sẽ không thể ngủ được. Nếu ánh sáng quá mạnh, âm thanh quá ồn ào, không khí quá nóng hoặc quá lạnh, không khí bị ô nhiễm, chăn không dễ chịu, trong phòng có rắn hoặc cóc... có thể là nguyên nhân làm cho bạn khó ngủ và dẫn đến mất ngủ.

3.3.2. Nhịp sống bị rối loạn

Làm tăng ca phải thức đêm... đều là những hiện tượng phá vỡ quy luật sống hàng ngày và có thể dẫn đến mất ngủ.

3.3.3. Ảnh hưởng không tốt của thuốc và rượu

Mọi người đều biết nếu một ai đó không thể ngủ được vào buổi tối thì họ có thể dùng thuốc ngủ để giải quyết. Tuy nhiên, một thời gian sau họ phải tăng liều dùng để có thể tăng tác dụng của thuốc,

hình thành hiện tượng nhờn thuốc, ỷ lại vào thuốc. Nếu họ ngừng dùng thuốc hoặc không tăng liều dùng thì sẽ lại rất dễ bị mất ngủ. Thuốc an thần cũng gây ra tương tự như vậy. Nếu uống ít rượu có thể kích thích giấc ngủ bởi vì nó có thể điều khiển lớp vỏ não. Nhưng nếu uống rượu trong một thời gian dài hoặc uống quá nhiều rượu trước khi ngủ có thể gây ra mất ngủ. Nếu như uống rượu trong một thời gian dài cơ thể sẽ ỷ lại vào men rượu, khi ngừng rượu sẽ rất dễ bị mất ngủ

3.4. Ảnh hưởng các bệnh về mất ngủ

3.4.1. Tình giấc do gặp ác mộng

Con người sẽ thỉnh thoảng bị gặp ác mộng và bị những cảnh trong ác mộng ám ảnh và gây ra tâm lý sợ hãi và không tiếp tục ngủ được nữa

3.4.2. Mất ngủ do tạm ngừng hô hấp

Đây là một triệu chứng mất ngủ cần được lưu ý. Khi bị mắc triệu chứng này, khi đang ngủ ngon giấc sẽ cảm thấy hiện tượng khó thở làm cho cơ thể bị thiếu ôxi nên cơ thể bị tỉnh giấc. Hiện tượng mất ngủ này không giống với các hiện tượng mất ngủ khác. Chính vì vậy khi phát hiện ra mình bị mắc phải triệu chứng này thì cần phải kịp thời đến bệnh viện khám và chữa trị, nếu không sẽ rất nguy hiểm đến tính mạng.

3.4.3. Chân bị chuột rút

Đây là hiện tượng cơ chân bị co giật khi đang ngủ. Nếu như thường xuyên bị như vậy thì cũng có thể dẫn đến mất ngủ.

4. LÀM VIỆC TRÍ ÓC QUÁ NHIỀU VÀ HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

4.1. Làm việc trí óc quá nhiều sẽ gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ

Những người làm việc trí óc quá nhiều rất thường xuyên bị khó ngủ, mất ngủ. Nguyên nhân chủ yếu đó là: Làm việc trí óc quá nhiều sẽ khiến cho các tế bào luôn luôn ở trạng thái hưng phấn. Buổi tối khi đi ngủ, các tế bào não vẫn không thể trở về trạng thái khổng chế, do đó làm cho lớp vỏ não bị kích thích và chức năng điều khiển bị mất đi. Nếu như thường xuyên lao động trí óc quá nhiều thì chức năng của hệ thần kinh sẽ bị rối loạn làm cho cơ thể không thể đi vào giấc ngủ khi cần được nghỉ ngơi và do vậy sẽ bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ. Nếu như não và cơ thể không được nghỉ ngơi trong một thời gian dài thì sẽ không những ảnh hưởng đến sức khỏe mà còn ảnh hưởng đến trạng thái tinh thần, nghiêm trọng hơn nữa còn gây ra một số triệu chứng bất ổn về thần kinh.

4.2. Những đối tượng phải lao động trí óc quá nhiều

Thông thường những người phải lao động trí óc thường ngủ rất ít. Những người có học lực càng cao thì giờ đi ngủ của họ càng muộn. Họ thường đi ngủ ít nhất là sau 12h đêm. Thực ra như vậy sẽ rất có hại. Theo một số thống kê cho biết: Rất nhiều kỹ túc xá các trường học ở Hà Nội thường sau 11h đêm mới bắt đầu tắt đèn, kỹ túc xá của một số trường còn để đèn cả đêm không tắt. Hầu như các sinh viên (bao gồm cả nghiên cứu sinh) đều đi ngủ sau 11h đêm và thức dậy trước 7h sáng. Nhiệm vụ chủ yếu của học sinh là học tập cho nên thời gian hoạt động trí óc của họ rất nhiều. Như vậy sẽ dẫn đến tình trạng trí óc phải làm việc quá nhiều nên không tốt cho giấc ngủ, dễ bị hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

Rất nhiều nhà lãnh đạo cũng giống như trường hợp của các học sinh sinh viên. Nhịp sống của cuộc sống hiện đại ngày càng nhanh, áp lực của cuộc sống càng lớn, họ có kiến thức hiểu biết rộng lớn và luôn kỳ vọng rất cao vào cuộc sống và chính mình. Một số công việc đòi hỏi cạnh tranh công việc và áp lực nghề nghiệp rất lớn như công nghệ kỹ thuật mới, luật sư... họ đã quen với cuộc sống ban đêm nên cho dù họ có đi ngủ sớm cũng không thể ngủ được. Như vậy mỗi ngày họ đều ngủ rất ít, không đáp ứng được đầy đủ nhu cầu ngủ nghỉ của cơ thể. Hơn nữa họ là những người lao động trí óc, mỗi ngày trí óc phải

làm việc rất nhiều nên luôn mệt mỏi và gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khoẻ cơ thể.

Do vậy, những người lao động trí óc rất dễ bị lâm vào tình trạng khó ngủ, mất ngủ. Nếu như thường xuyên bị lâm vào tình trạng này, cơ thể không thể tự điều hoà có hiệu quả. Lúc này cần phải kịp thời đến ngay bệnh viện khám xét và chữa trị theo lời khuyên của bác sĩ. Như vậy mới có thể khắc phục được tình trạng mất ngủ, khó ngủ này.

5. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG CỦA HIỆN TƯỢNG NGỦ KHÔNG ĐẦY ĐỦ

Khi cơ thể khoẻ mạnh, tinh thần thoải mái thì sẽ không có biểu hiện của triệu chứng ngủ không đầy đủ. Những biểu hiện của hiện tượng ngủ không đầy đủ xuất hiện là khi cơ thể ở trong tình trạng khó ngủ, mất ngủ trong một thời gian dài; nhịp sống quá nhanh, áp lực công việc quá lớn, học tập thì bận rộn, thường xuyên thiếu ngủ... Những người bị thiếu ngủ thường có biểu hiện chủ yếu đó là: Rất thèm ngủ, muốn ngủ, ban ngày thường mệt mỏi, chân tay rã rời, toàn cơ thể không còn sức lực, tinh thần không tỉnh táo.

5.1. Ảnh hưởng không tốt của hiện tượng thiếu ngủ

5.1.1. Ảnh hưởng đến trạng thái tâm sinh lý

Những người bị thiếu ngủ thường xuyên lo

lãng, bất an, phiền muộn, không tập trung được tinh thần, cơ thể mệt mỏi, hoa mắt chóng mặt, miệng khô rát, tinh thần không minh mẫn...

5.1.2. Ảnh hưởng đến công việc và học tập bình thường

Nếu như bị thiếu ngủ trầm trọng sẽ gây ảnh hưởng rất lớn đến công việc, học tập. Những người bị thiếu ngủ thường không thể đảm bảo tinh lực dồi dào, cơ thể không được bổ sung đầy đủ năng lượng nên làm việc không hiệu quả, khi học không thể tập trung... Do đó chất lượng học tập và làm việc sẽ bị ảnh hưởng.

5.2. Cách điều trị chứng thiếu ngủ

Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta cần phải chú ý đảm bảo đầy đủ, sắp xếp bố trí thời gian nghỉ ngơi hợp lý. Cần phải dựa vào tình hình cụ thể để sắp xếp việc học tập, công việc, nghỉ ngơi và ngủ một cách phù hợp. Người lớn mỗi ngày cần phải ngủ đầy đủ từ khoảng 7 tiếng đến 8 tiếng. Chỉ có như vậy thì mới có thể đảm bảo cho cơ thể có một tinh lực dồi dào. Khi bị thiếu ngủ cần phải chú ý tìm ra phương pháp điều trị thích hợp “về tâm lý và thuốc”, sắp xếp thời gian ngủ hợp lý, hình thành nếp ngủ lành mạnh. Như vậy chúng ta mới có thể nhanh chóng khắc phục hiện tượng thiếu ngủ.

6. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG VỀ VIỆC RỐI LOẠN THỜI GIAN CỦA GIẤC NGỦ

Hiện tượng rối loạn thời gian giấc ngủ được chia làm hai trường hợp chủ yếu sau: Thức dậy trước giờ quy định của giấc ngủ. Ngủ và thức muộn hơn so với giờ quy định của giấc ngủ.

6.1. Hiện tượng ngủ và thức dậy sớm hơn giờ quy định của giấc ngủ

Đây là hiện tượng đi ngủ và thức dậy khá sớm. Trường hợp này thường xuất hiện ở độ tuổi ngoài 50. Nhịp sống hàng ngày của những người mắc triệu chứng này thường chậm hơn so với những người bình thường. Họ luôn buồn ngủ từ rất sớm thậm chí vừa chập tối đã phải đi ngủ nếu không sẽ không thể chịu nổi. Nhưng họ cũng thức dậy rất sớm thậm chí 1 - 2 giờ sáng đã tỉnh dậy và không thể tiếp tục ngủ lại nữa.

6.1.1. Ảnh hưởng không tốt

Thời gian ngủ và thức dậy của những người này bất thường so với những người bình thường sẽ ảnh hưởng đến hoạt động xã giao và quan hệ giao tiếp của những người bình thường. Ngoài ra những người này không thể làm việc vào ban đêm nên ảnh hưởng nghiêm trọng đến công việc và học tập bình thường của họ.

6.1.2. Cách điều trị

Chúng ta có thể điều trị triệu chứng này thông qua một số phương pháp sau: Điều chỉnh thời gian ngủ nghỉ và làm việc, thông qua việc điều chỉnh này để tạo nên thời gian đi ngủ và tỉnh giấc hợp lý nhất và dần dần tạo thành một quy luật. Mỗi buổi chiều dùng ánh sáng mạnh để chiếu vào cơ thể, trải qua một thời gian tập luyện như vậy sẽ có thể điều chỉnh thời gian đi ngủ và thức dậy trở về trạng thái như những người bình thường, hình thành quy luật sinh lý giấc ngủ thích hợp trong cơ thể.

6.2. Triệu chứng ngủ và thức dậy muộn hơn so với người bình thường

Triệu chứng này hoàn toàn ngược lại với hiện tượng kể trên. Đây là hiện tượng đi ngủ rất muộn và tỉnh dậy cũng khá muộn. Hiện tượng này thường gặp ở các bạn thanh thiếu niên.

6.2.1. Nguyên nhân xuất hiện tượng ngủ và thức dậy muộn

Thường xuyên thức đêm, tiếp xúc với ánh sáng quá ít, hoạt động xã hội ban ngày quá ít, khả năng điều chỉnh sắp xếp cuộc sống kém... chính là những nguyên nhân xuất hiện hiện tượng ngủ và thức dậy muộn. Nhưng cũng có thể là do cơ thể xuất hiện một số loại bệnh làm cho rối loạn quy luật của cơ thể.

6.2.2. Ảnh hưởng không tốt

Tuy hiện tượng ngủ và thức dậy muộn hoàn toàn ngược lại với hiện tượng ngủ và thức dậy sớm nhưng chúng cũng làm ảnh hưởng đến cuộc sống và giao tiếp thường ngày của con người. Do nhịp sống của những người này hoàn toàn bất thường so với những người khác nên nó làm ảnh hưởng đến quan hệ giao tiếp thường ngày với người khác, hơn nữa còn gây ra khó khăn nhất định đến công việc và học tập của chính họ.

6.2.3. Cách điều trị

- Dùng thuốc: Một số loại thuốc đề kháng tinh thần và vitamin B có thể dùng để điều chỉnh một cách hiệu quả triệu chứng ngủ muộn và thức dậy muộn.

- Dùng ánh sáng: Chúng ta có thể dùng ánh sáng để điều trị triệu chứng này bằng cách dùng ánh sáng mạnh chiếu thẳng vào cơ thể vào buổi sáng.

- Cách sắp xếp thời gian: Cứ khoảng 3 đến 5 ngày đi ngủ sớm hơn 30 phút, tiến hành điều chỉnh thời gian ngủ dần thích hợp, hình thành thói quen ngủ tốt.

Cho dù ngủ sớm hay ngủ muộn; dậy sớm hay dậy muộn nhưng nếu như phù hợp với công việc, học tập, quan hệ xã hội của mình, không làm ảnh hưởng đến sức khoẻ thì không đáng phải quá lo lắng.

7. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA VIỆC THÈM NGỦ VÀ NGỦ MỘT CÁCH MÊ MỆT

7.1. Hiện tượng thèm ngủ

Nhiều người luôn ngủ cả ngày từ sáng cho đến tối, cứ mỗi khi tỉnh giấc là lại ăn nhiều, ăn xong lại tiếp tục ngủ tiếp. Y học gọi đây là hiện tượng thèm ăn, thèm ngủ. Họ chỉ tỉnh vào lúc ăn cơm và đi vệ sinh, còn tất cả khoảng thời gian còn lại là trong trạng thái hôn mê.

7.1.1. Nguyên nhân xuất hiện triệu chứng thèm ngủ

Dây thần kinh ngoại biên và các cơ quan não nếu bị thương hoặc bị giới hạn thì nó bị ảnh hưởng ngầm theo thời gian, đến thời kỳ dậy thì, cơ quan trên cơ thể sẽ mất thăng bằng. Như vậy sẽ dễ gây ra hiện tượng thèm ngủ, thèm ăn.

7.1.2. Biểu hiện của triệu chứng

Mỗi ngày người bệnh thường ăn rất nhiều đồ ăn. Nếu không cho họ ăn, họ sẽ cáu gắt, bực tức, kêu gào. Nếu như những người xung quanh quấy rối giấc ngủ của họ, họ sẽ rất khó chịu, bực tức. Tuy nhiên họ đều không hề nhớ những việc họ làm trong thời gian này.

7.1.3. Thời kỳ phát bệnh và cách điều trị

Chứng bệnh này xảy ra theo tính chu kỳ, mỗi lần

thường kéo dài một lúc rồi tự động dừng lại. Triệu chứng này thường xuất hiện ở tuổi dậy thì, sau khi qua giai đoạn này thì triệu chứng này cũng biến mất. Đương nhiên, chúng ta có thể đến chữa trị ở bệnh viện và uống thuốc để xoá bỏ triệu chứng này.

7.2. Hiện tượng ngủ say mê mết

Một số người sau khi tỉnh dậy, tinh thần vẫn không tỉnh táo, đầu óc mơ hồ, nhận thức không rõ ràng, thần kinh hoảng hốt. Đặc điểm rõ rệt nhất của chứng bệnh này đó là ngủ rất nhiều. Tuy nhiên mặc dù ngủ nhiều như vậy nhưng sau khi tỉnh dậy vẫn không tỉnh táo, thiếu nhận thức với môi trường xung quanh, các hành vi không được kiểm soát và cần phải ngủ một lúc nữa mới hoàn toàn tỉnh táo.

7.2.1. Biểu hiện của chứng bệnh

Những người bị mắc chứng bệnh này khi vừa tỉnh giấc vẫn còn trong trạng thái mê mết, rất dễ đưa ra những phán đoán sai lầm, tinh thần không tỉnh táo, tư duy không logic, khả năng phán đoán và trực giác đều không bình thường, trong lòng không muốn bị ảnh hưởng hay phải tham gia vào các dư luận xã hội, đạo đức luân lý, pháp luật... Họ thường có những hành động thô lỗ mà bản thân mình chưa hề nghĩ tới thậm chí là những hành động có tính công kích, không có đạo đức, lý tính và vi phạm pháp luật. Nhưng những hành động này đều xảy ra trong khi cơ thể trong trạng

thái hoàn toàn vô ý thức nên sau đó họ không hề nhớ do đó không thể chịu trách nhiệm về những hậu quả không tốt mà mình gây ra. Do đó cần phải đặc biệt quan tâm chăm sóc và trông coi những người bị mắc triệu chứng ngủ say mê mệt để tránh gây ra thương hại cho người khác.

7.2.2. Sự xuất hiện của chứng bệnh và cách điều trị

Triệu chứng ngủ say mê mệt thường xuất hiện từ khi còn trẻ, chủ yếu xuất hiện ở nam giới và có thể di truyền. Trong hầu hết các trường hợp đều không gây hại nhiều, người bệnh vẫn có thể làm việc bình thường khi hoàn toàn tỉnh táo. Để điều trị chứng bệnh này có thể dùng một số loại thuốc kích thích trước khi ngủ hoặc khi vừa ngủ dậy.

8. TRẺ NHỎ CŨNG CÓ THỂ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Mọi người thường cho rằng trẻ nhỏ sẽ không thể bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ. Thực ra quan điểm này hoàn toàn sai lầm vì trẻ cũng rất có thể bị mất ngủ, khó ngủ. Một số chuyên gia chỉ ra rằng: Có khoảng 1/4 số trẻ bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ với mức độ khác nhau. Nhưng chúng không thể biểu đạt điều đó cho bố mẹ hiểu nên bố mẹ không thể biết được. Chính vì vậy hiện tượng khó ngủ, mất ngủ ở trẻ nhỏ thường bị xem nhẹ.

Theo một số tài liệu cho biết có khoảng 25% số trẻ em bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ. Hiện tượng này chủ yếu được biểu hiện thông qua việc ngáy, nghiến răng khi ngủ, hay bị tỉnh giấc, khó thở khi ngủ, thở bằng miệng, nói mê... Tất cả những biểu hiện này thường bị mọi người xem nhẹ. Một số cha mẹ còn nghĩ rằng trẻ không muốn ngủ là do trẻ làm nũng, không muốn ngủ mà thôi, chứ không phải do bệnh tật gì gây ra cả.

Các chuyên gia cho rằng hiện tượng khó ngủ, mất ngủ ở trẻ là một chứng bệnh phổ biến. Có rất nhiều nguyên nhân khiến trẻ khó ngủ, mất ngủ, nhưng chủ yếu gồm những nguyên nhân sau.

8.1. Thói quen sinh hoạt trong gia đình không tốt

Có rất nhiều bậc cha mẹ thường có thói quen giấc ngủ không tốt. Họ thường làm việc hoặc vui chơi đến rất khuya mới ngủ. Như vậy sẽ có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ. Chúng cũng sẽ bị chịu ảnh hưởng bởi rất nhiều nhân tố kích thích và rất hưng phấn vì đứa trẻ thường phải chờ khi nào cha mẹ ngủ cũng thì mới đi ngủ. Do đó, thói quen sinh hoạt trong gia đình không tốt có thể làm ảnh hưởng đến giấc ngủ của trẻ.

8.2. Trạng thái sinh lý của trẻ không tốt

Khi ngủ trẻ quá no hoặc quá đói cũng rất dễ bị

khó ngủ, mất ngủ. Ngoài ra nếu như cơ thể trẻ xuất hiện bệnh như thiếu canxi, phát triển của các cơ quan không tốt... cũng rất dễ làm cho trẻ bị xuất hiện hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

8.3. Trạng thái tâm lý, sinh lý không tốt

Trước khi đi ngủ, nếu trạng thái tâm lý và tinh thần của trẻ không tốt, trẻ cũng rất dễ bị khó ngủ. Ví dụ trước khi đi ngủ trẻ bị ảnh hưởng quá nhiều của những nhân tố kích thích như: Xem phim hành động hoặc nghe chuyện ma... làm cho não bị kích thích quá mạnh, gây ra ảnh hưởng không tốt cho giấc ngủ. Ngoài ra, khi trẻ gặp phải chuyện không vui, sẽ làm ảnh hưởng đến tâm lý, giấc ngủ của trẻ.

Trẻ ngủ không tốt có thể ảnh hưởng đến sự phát triển sinh trưởng và trí lực. Do đó cha mẹ cần phải chú ý đến vấn đề này để giúp trẻ có một cơ thể phát triển khoẻ mạnh.

9. HỌC SINH, SINH VIÊN LÀ MỘT TRONG NHỮNG ĐỐI TƯỢNG DỄ BỊ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ NHẤT

Hiện nay hiện tượng khó ngủ, mất ngủ xuất hiện phổ biến ở học sinh, sinh viên. Hầu hết học sinh, sinh viên đều thường xuyên ngủ không đầy đủ. Theo một số tài liệu cho biết, có khoảng 40% số

học sinh ngủ ít hơn khoảng thời gian ngủ cần thiết cho cơ thể. Mỗi ngày họ ngủ chưa đến 6 tiếng. Như vậy sẽ không thể đảm bảo cho họ có đầy đủ sức khoẻ để sống và học tập bình thường, hơn nữa còn ảnh hưởng đến cơ thể và phát triển trí não.

9.1. Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng khó ngủ, mất ngủ ở học sinh, sinh viên

9.1.1. Áp lực học tập quá nặng

Gánh nặng học tập càng ngày càng lớn dẫn đến thời gian giấc ngủ của học sinh cũng ngày càng bị rút ngắn bởi vì chương trình học tập quá nặng. Mỗi ngày ngoài việc học tập vất vả trên lớp ra, giáo viên còn sắp xếp nhiều bài tập cho học sinh sau mỗi bài học. Về nhà chúng lại phải tiếp tục làm một lượng bài tập về nhà khổng lồ mà thầy cô giao. Nhiều khi chúng phải làm việc đến rất khuya mới đi ngủ và bị thiếu ngủ trầm trọng. Hơn nữa hiện nay rất nhiều bậc phụ huynh đều mong muốn con cái mình có thể thành đạt nên bắt con cái đi học thêm hết nơi này đến nơi khác, rồi lại mời thêm cả gia sư về nhà. Trẻ phải quay như chong chóng với đủ thứ lịch học kín mít, không có đủ thời gian ngủ. Nhiều trẻ thậm chí phải học cả ngày vào thứ bảy và chủ nhật. Có thể nói chúng bị thiếu ngủ trầm trọng.

Chúng ta cần phải thực sự chú ý đến giấc ngủ của những học sinh, sinh viên đặc biệt là đối với

những học sinh lớp 12. Áp lực học tập quá lớn là nguyên nhân chủ yếu dẫn đến tình trạng thiếu ngủ của chúng. Hơn nữa chúng lại phải chịu áp lực từ phía gia đình và trường học, tâm lý của chúng luôn nặng nề. Vì thế rất nhiều học sinh, sinh viên bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ.

9.1.2. Quá ham tivi hoặc điện tử

Có trẻ rất ham xem tivi hoặc chơi điện tử nhưng cha mẹ cũng không hề hạn chế, nhắc nhở chúng hoặc có nhắc nhở nhưng không được. Vì thế chúng mãi chơi quên cả ngủ, nên thời gian ngủ không đầy đủ.

9.2. Ảnh hưởng không tốt của hiện tượng thiếu ngủ, mất ngủ

Những vấn đề bất cập trong giấc ngủ của học sinh chủ yếu thể hiện ở giấc ngủ, không đầy đủ. Số người chưa đến tuổi thành niên ở nước ta hiện nay chiếm tỷ lệ rất lớn và một nửa trong số đó là không được ngủ đầy đủ.

Nếu như bị thiếu ngủ trong một thời gian dài sẽ rất có hại. Trước tiên, ngủ không đầy đủ sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của cơ thể trẻ. Ngủ không đầy đủ thì cơ thể cũng sẽ không được thả lỏng. Ngoài ra, năng lượng cần cho các hoạt động của cơ thể cũng không được bổ sung đầy đủ nên trẻ sẽ cảm thấy rất mệt, không thể làm việc và học tập có hiệu

quả. Hơn nữa các cơ quan hệ thống hoạt động trong cơ thể sẽ bị rối loạn như: số lượng các chất kích thích được bài tiết giảm, như vậy sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ. Đồng thời các nhân tố kích thích này còn có tác dụng tăng cường tiêu hao lượng mỡ trong cơ thể nên ngủ không đầy đủ cũng là một trong những nguyên nhân gây ra chứng béo phì ở trẻ nhỏ. Nếu như thiếu ngủ trong một thời gian dài còn ảnh hưởng đến sự phát triển trí lực ở trẻ. Sự phát triển của trí não chủ yếu được hoàn thành trong giai đoạn giấc ngủ sâu. Vì vậy nếu không được ngủ đầy đủ sẽ làm ảnh hưởng đến sự phát triển của trí não, do đó cũng ảnh hưởng đến trí não của trẻ.

10. NGUYÊN NHÂN KHIẾN TRẺ KHÓC ĐÊM VÀ CÁCH KHẮC PHỤC

Khi trẻ mới sinh ra vẫn còn chưa biết nói nên khóc là cách duy nhất để chúng thu hút sự chú ý của mọi người, đặc biệt là khi chúng cảm thấy khó chịu. Ví dụ khi đói, khi tè dầm, cơ thể khó chịu... chúng liền khóc để bày tỏ cảm nghĩ của mình. Do đó, bố mẹ cần phải chú ý tại sao trẻ lại khóc để có cách khắc phục thích hợp. Đặc biệt là vào buổi tối, sau một ngày phải làm việc vất vả, cha mẹ có thể không còn nhiều sức lực để chăm sóc cho con cái, mỗi khi nghe thấy con khóc liền cho rằng con bị

đói, bị tè dầm, và thay tã lót, cho con bú rồi tiếp tục đi ngủ. Lúc này có thể trẻ khóc còn do những nguyên nhân khác như do bệnh tật, nhưng do cha mẹ sơ ý nên không phát hiện ra và rồi bệnh của trẻ sẽ gây ra những hậu quả không tốt do không được kịp thời chữa trị.

Có rất nhiều nguyên nhân khiến trẻ hay khóc vào buổi tối nhưng chúng ta có thể chia làm hai loại chủ yếu đó là do sinh lý không tốt gây ra và do cơ thể sinh bệnh gây ra.

10.1. Nguyên nhân về sinh lý

Đói bụng, tè dầm, muốn đi ị, thấy nóng hoặc lạnh, quá ồn ào... đó là những nguyên nhân thường gặp khiến trẻ hay khóc vào ban đêm. Hiện nay mọi người đều sinh rất ít, hầu như mỗi gia đình đều chỉ sinh một con, do vậy trẻ rất được cưng chiều trong gia đình, hàng ngày đều có người theo sau ôm ấp, chăm sóc. Buổi tối khi tất cả nhà đều đã đi ngủ nhưng bé vẫn không ngủ được do trí não vẫn bị kích thích quá mạnh, lúc đó bé sẽ cảm thấy cô đơn, sợ hãi và thường khóc. Khi đó cha mẹ cần phải dỗ dành bé tạo cho bé cảm giác an toàn để đi vào giấc ngủ.

10.2. Nguyên nhân do cơ thể bị sinh bệnh

Một nguyên nhân khác khiến trẻ hay khóc đó là trẻ bị bệnh. Có những bậc cha mẹ rất đĩnh đoảng và lười, ban đêm khi con khóc thì thường cho rằng

con đói, tè dầm... họ cho bú, thay tã cho con xong rồi lại tiếp tục đi ngủ tiếp. Như vậy, nếu trẻ bị bệnh gì đó nhưng không được kịp thời chữa, thì bệnh sẽ ngày càng nặng hơn và gây ra hậu quả khôn lường.

Qua phân tích trên có thể thấy khi trẻ khóc cho dù là bất cứ nguyên nhân gì, do vấn đề về sinh lý hay bệnh tật, thì bố mẹ cần phải thực sự chú ý quan tâm. Đối với những hiện tượng khóc do sinh lý không bình thường như: Đói, tè dầm... cha mẹ cần phải cho con bú, thay tã lót sạch sẽ cho con. Đối với trường hợp trẻ khóc do cha mẹ luôn nuông chiều nên nếu không ngủ được chúng cảm thấy cô đơn, sợ hãi... thì cha mẹ cần phải dỗ dành trẻ, đồng thời cha mẹ cũng cần phải thay đổi cách giáo dục của mình, không nên quá nuông chiều con, làm cho chúng hình thành thói quen ngủ không tốt. Đối với trường hợp trẻ khóc do bị bệnh thì cha mẹ cần phải đưa con đến bệnh viện để khám và chữa trị kịp thời cho trẻ.

11. HIỆN TƯỢNG TRẺ HAY TỈNH NGỦ VÀO BAN ĐÊM

Nhiều trẻ nhỏ khi đang ngủ, đột nhiên ngồi bật dậy, kêu khóc ầm ĩ, hai mắt mở trừng hoặc nhắm nghiền, chân tay đập lung tung, thở gấp, tinh thần không tỉnh táo... đó chính là hiện tượng trẻ hay tỉnh ngủ vào ban đêm. Hiện tượng này thường gặp ở những trẻ chưa đến tuổi đi học, và đột nhiên xuất

hiện vào khoảng nửa tiếng sau khi ngủ. Sau khi tỉnh dậy trẻ thường không nhớ gì hoặc có thể nhớ một cách mơ hồ.

11.1. Nguyên nhân khiến trẻ hay tỉnh giấc vào ban đêm

Trẻ xuất hiện hiện tượng tỉnh giấc vào ban đêm bởi vì cơ chế ngủ và tỉnh trong bộ não còn hạn chế. Những hạn chế có thể là do di truyền hoặc do sự phát triển, cũng có thể do bị ảnh hưởng bởi những nhân tố kích thích trước đó. Nếu như trước khi đi ngủ trẻ gặp phải những sự việc đáng sợ hãi, khủng khiếp thì khi ngủ sẽ có thể bị tỉnh giấc đột ngột. Ngoài ra, sau khi ngủ, trẻ có thể gặp ác mộng, gây ra cảm giác sợ hãi, bị thương hoặc bị kích động nên đột ngột bị tỉnh giấc.

14.2. Cách phòng tránh hiện tượng tỉnh giấc vào ban đêm ở trẻ

14.2.1. Cách phòng tránh hiện tượng tỉnh giấc đột ngột khi ngủ

Khi trẻ trưởng thành thì hiện tượng tỉnh giấc đột ngột này cũng sẽ dần bị mất đi, vì thế khi trẻ bị mắc triệu chứng này, cha mẹ cũng không nên quá hoảng hốt, lo lắng mà nên tìm cách thích hợp nhất định để tránh hiện tượng này tiếp tục tái diễn nhiều lần. Hàng ngày cần phải chú ý giúp trẻ hình thành thói quen ngủ tốt, đi ngủ đúng giờ, cha mẹ cũng phải chú ý đảm bảo phòng ngủ có không khí trong

lành, dễ chịu khi trẻ ngủ, ánh sáng trong phòng không nên chói quá, tốt nhất là nên tắt đèn khi ngủ. Nếu như trẻ sợ tối thì có thể bật đèn ngủ có ánh sáng dịu để tạo ra môi trường ngủ thật tốt cho trẻ. Trước khi ngủ không nên cho trẻ ăn quá nhiều; chú ý uốn nắn cho trẻ có một tư thế ngủ đúng, không được để tay trước ngực tránh gây ảnh hưởng cho hô hấp. Như vậy khi ngủ, tâm lý của trẻ mới ổn định, cơ thể được thả lỏng và không hay bị xuất hiện hiện tượng tỉnh đột ngột nửa đêm.

11.2.2. Cần phải làm thế nào khi trẻ bị tỉnh ngủ vào nửa đêm

Khi trẻ bị tỉnh giấc đột ngột thì tim thường đập nhanh, thở gấp, toát mồ hôi, mặt tái đi... những hiện tượng này khiến cha mẹ rất sợ hãi liền gọi bé dậy, đét mông, lay chân tay trẻ. Thực ra không cần thiết phải như vậy. Nếu như trẻ bị tỉnh đột ngột thì tốt nhất cha mẹ không nên làm kinh động đến trẻ, một vài phút sau trẻ lại có thể tiếp tục ngủ ngon giấc.

12. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ Ở TUỔI GIÀ

Có rất nhiều nguyên nhân khiến người già khó ngủ, mất ngủ, chủ yếu có một số nguyên nhân thường gặp sau:

12.1. Mất ngủ do tuổi già

Một số người già khi đi ngủ thường phải trằn trọc trở mình đến nửa đêm mà vẫn không sao ngủ được, thậm chí cả đêm không chợp mắt được chút nào. Hiện tượng này chủ yếu là do dùng thuốc trong một thời gian dài, cơ thể của những người già rất yếu, thường xuyên bị ốm và phải uống thuốc trong một thời gian dài. Cứ như vậy có thể gây ra hiện tượng mất ngủ do dùng thuốc không phù hợp. Tất nhiên, mất ngủ do tuổi già còn có thể là do nguyên nhân thay đổi đột ngột chỗ ở, môi trường sống, môi trường ngủ. Khả năng thích ứng của người già rất kém, do vậy chưa thể thích ứng ngay được với hoàn cảnh mới từ đó bị mất ngủ, ngủ không ngon.

12.2. Mất ngủ, khó ngủ do ngáy gây ra

Những người già khi ngủ thường ngáy rất to đặc biệt là những người già bị bệnh về tim, cao huyết áp. Ngáy chính là một chứng bệnh. Ngáy cho thấy hệ hô hấp không tốt còn có thể ảnh hưởng đến hô hấp bình thường, không tốt cho giấc ngủ. Hơn nữa hô hấp không tốt còn dễ gây ra hiện tượng thiếu ôxi trong máu, thiếu máu ở não, làm cho huyết áp tăng cao và gây ra bệnh huyết áp.

12.3. Thói quen ngủ không tốt

Một số người già thường không chú ý quan

tâm chăm sóc giấc ngủ của mình như: Để phòng ngủ quá nóng hoặc quá lạnh, không thoáng khí. Có những người thì thích uống trà đặc, hút thuốc trước khi ngủ, làm việc rất khuya, quen xem sách báo rất lâu trước khi ngủ hoặc làm việc trí óc quá nhiều... Tất cả những điều này đều khiến cho người già không thể ngủ ngon vào buổi tối, làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

12.4. Mất ngủ do tâm lý không tốt

Có những người già thường suy nghĩ quá nhiều trước khi đi ngủ. Hơn nữa do tuổi đã già, con cháu không nghe lời, không hiểu được tâm lý cần được chăm sóc của người già. Như vậy khiến cho người già thường tủi thân do vậy thường lo lắng, buồn phiền vì những việc rất nhỏ nhặt. Những chứng bệnh này đều ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường của người già.

12.5. Cơ chế hoạt động, hưng phấn và không chế bị mất thăng bằng

Các cơ quan trong cơ thể người già rất dễ nảy sinh nhưng vẫn bất cập như: Lớp vỏ não, và cơ quan điều hành não ngày càng suy yếu... có thể làm cho cơ thể hưng phấn và không chế mất thăng bằng, gây ra hiện tượng khó ngủ vào buổi tối.

12.6. Quy luật giấc ngủ trong cơ thể bị xáo trộn

Chúng ta thường gặp rất nhiều trường hợp người già thường xuyên ngủ gật vào ban ngày

nhưng buổi tối thì lại thường không ngủ được. Nguyên nhân chủ yếu đó là: Quy luật ngủ của người già bị rối loạn, ban ngày thì buồn ngủ còn ban đêm thì không ngủ được. Hiện tượng này ảnh hưởng nghiêm trọng đến cuộc sống bình thường của người già.

Những nguyên nhân khác: Còn nhiều nguyên nhân khiến người già bị khó ngủ, mất ngủ như mơ gặp ma, nói mê, mộng du...

13. GIẤC NGỦ BẤT THƯỜNG TRONG THỜI KỲ KINH NGUYỆT

Những phụ nữ trong thời gian bị kinh nguyệt hoặc có thể là trước, hoặc là sau thời gian này có thể xuất hiện những hiện tượng bất thường khi ngủ. Những biểu hiện của hiện tượng giấc ngủ bất thường trong thời kỳ hành kinh thường gặp đó là: Mất ngủ, thèm ngủ, đái dầm.

13.1. Mất ngủ trong thời kỳ kinh nguyệt

Đây là hiện tượng mất ngủ trong thời kỳ kinh nguyệt, hoặc trước hoặc sau khi bị kinh nguyệt; hoặc suốt đêm đều không ngủ được. Sau khi thời kỳ kinh nguyệt kết thúc thì hiện tượng này cũng không còn nữa. Hiện tượng này rất thường gặp. Theo Đông y thì nguyên nhân chủ yếu của hiện tượng này đó là trong thời gian kinh nguyệt, chức

năng của tạng phủ bị mất thăng bằng, khí và máu bị suy yếu, tinh thần suy yếu, âm dương mất cân bằng, tâm lý lo lắng, tâm trạng không ổn định... do vậy không thể ngủ ngon giấc. Đối với hiện tượng mất ngủ trong thời gian kinh nguyệt thì một mặt phải chú ý điều chỉnh cuộc sống thường ngày, một mặt phải chú ý xoa bỏ tâm trạng lo lắng, luôn luôn giữ cho tinh thần lạc quan, vui vẻ. Đồng thời trong khi bị kinh nguyệt thì không nên ăn đồ ăn cay, chua, phải chú ý nghỉ ngơi, không nên uống quá nhiều trà đặc, cà phê, trước khi ngủ tốt nhất nên rửa chân bằng nước nóng... Tất cả những điều này đều là phương thức chăm sóc giấc ngủ tốt nhất trong thời gian kinh nguyệt.

13.2. Hiện tượng thêm ngủ trong thời gian kinh nguyệt

Đây là một hiện tượng giấc ngủ bất thường gặp trong thời gian kinh nguyệt. Nhiều phụ nữ trong thời gian bị kinh nguyệt “bao gồm cả trước và sau khi kinh nguyệt” thường hôn mê bất tỉnh, luôn luôn mê muội, ngủ khá nhiều, từ sáng đến tối ngáp liên tục hơn nữa mỗi khi đến thời gian ngủ là có thể ngủ rất nhanh. Hiện tượng thêm ngủ này thường gặp ở những phụ nữ có thể chất yếu, chân tay bị phù hoặc thiếu máu... khi bị kinh nguyệt họ cảm thấy như toàn thân không có sức lực, rất mệt mỏi và có cảm giác rất thèm được nghỉ ngơi.

Theo Đông y thì nguyên nhân gây ra hiện tượng

thèm ngủ trong thời gian bị hành kinh đó là: phổi và dạ dày bị suy yếu, thiếu khí ôxi và máu, tinh thần mệt mỏi. Những phụ nữ bị mắc triệu chứng này cần phải chú ý luyện tập, rèn luyện cơ thể; chú ý ăn uống, nên ăn những thực vật có thể cải thiện thể chất; cần phải chú ý uống thuốc theo đúng lời khuyên của bác sĩ để có thể đạt được hiệu quả chữa trị như ý muốn.

13.4. Hiện tượng đái dất trong thời gian kinh nguyệt

Hiện tượng này rất ít gặp, người phụ nữ trong thời kỳ kinh nguyệt khi ngủ mơ thường bị xuất hiện. Hiện tượng này sẽ mất đi sau khi thời kỳ hành kinh kết thúc, và sinh ra theo chu kỳ hành kinh của người phụ nữ. Theo Đông y thì nguyên nhân chủ yếu của hiện tượng này đó là: Chức năng của gan, phổi, thận sẽ bị mất thăng bằng. Những phụ nữ bị đái dất trong thời kỳ hành kinh nên đi khám và cần thuốc uống để chữa trị, hơn nữa còn phải chú ý rèn luyện thân thể mỗi ngày.

14. MỘT SỐ BỆNH CÓ THỂ GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Trong cuộc sống hàng ngày, nhiều khi mất ngủ là do triệu chứng bệnh tật tạo nên. Do đó khi sức khoẻ được hồi phục thì hiện tượng mất ngủ cũng dần được khắc phục. Những bệnh có thể gây ra mất ngủ chủ yếu bao gồm những bệnh sau:

14.1. Trung khu thần kinh bị tổn thương

Những người bị thương ở bộ não, bị đãng trí... đều bị mắc chứng khó ngủ, mất ngủ ở một mức độ khác nhau.

14.2. Những bệnh do tuần hoàn không tốt gây ra

Nếu như dòng máu không được đảm bảo lưu thông trong cơ thể thì nó có thể gây ra các loại bệnh khác nhau như: Cao huyết áp, bệnh tim, yếu tim... Những người bị mắc chứng bệnh này đồng thời cũng dễ bị mất ngủ, đặc biệt là đối với những người bị yếu tim.

14.3. Chức năng của hệ tiêu hoá bị tổn thương

Nếu như hệ tiêu hoá không thể phát huy chức năng thường ngày của mình thì rất có thể dẫn đến một số bệnh khó chịu, nôn thốc tháo... làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

14.4. Hệ bài tiết nước tiểu không thể phát huy chức năng bình thường

Nếu như hệ bài tiết nước tiểu không thể phát huy chức năng bình thường của mình thì có thể dẫn đến triệu chứng đi tiểu nhiều lần, đái dắt... làm ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường.

14.5. Chứng bệnh về hệ hô hấp ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường

Ho suyễn thường xuyên, kéo dài, khó thở, viêm phế quản, xoang... đều là những chứng bệnh có thể

làm cho con người bệnh xuất hiện hiện tượng mất ngủ. Hiện tượng mất ngủ này đều sinh ra do sự ảnh hưởng bởi các chứng bệnh này với hệ hô hấp.

14.6. Các loại bệnh khác

Thông thường khi bị bệnh thì mọi cơ quan trên cơ thể đều cảm thấy khó chịu và làm ảnh hưởng đến giấc ngủ, gây ra những hiện tượng không tốt như: Khó ngủ, hay bị tỉnh khi ngủ, mất ngủ.

Tóm lại những loại bệnh khác nhau đều gây ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường. Vì vậy nếu các bệnh này được điều trị tốt thì có thể hoàn toàn xóa bỏ được triệu chứng khó ngủ, mất ngủ.

15. NHẬN BIẾT TINH THẦN CỦA BẠN BỊ SUY NHƯỢC

Suy nhược thần kinh là một loại bệnh thường gặp. Rất nhiều người phải lo lắng không yên vì chứng suy nhược thần kinh này. Nguyên nhân gây ra suy nhược thần kinh đó là: Áp lực công việc học tập đặc biệt rất lớn, một thời gian dài bị ảnh hưởng bởi những nhân tố kích thích không tốt, làm cho người bệnh xuất hiện cảm giác không muốn ăn, toàn thân không có sức lực, đầu đầu chóng mặt, mất ngủ... Suy nhược thần kinh có biểu hiện chủ yếu đó là ngủ không ngon giấc.

15.1. Nguyên nhân gây ra suy nhược thần kinh

Hoạt động của vỏ não bao gồm hai quá trình đó là hưng phấn và khống chế. Hai quá trình này thay đổi cho nhau theo một quy luật nhất định, khiến con người cũng thay đổi trạng thái ngủ và tỉnh. Trong trường hợp bình thường, ban ngày bộ não ở trong trạng thái hưng phấn, đến ban đêm bộ não sẽ chuyển thành trạng thái khống chế và đi vào giấc ngủ. Tuy nhiên, nếu trong một thời gian dài, vỏ não bị chịu ảnh hưởng bởi những nhân tố kích thích không tốt. Làm cho chức năng toàn cơ thể đều mê mệt, thèm ngủ, không thể tiếp tục công việc và học tập bình thường. Thời gian lâu dần, quy luật sinh lý trong cơ thể sẽ bị rối loạn, từ đó làm suy nhược thần kinh.

15.2. Suy nhược thần kinh không phải là bệnh kéo dài khó chữa

Hiện nay rất nhiều người cho rằng suy nhược thần kinh là căn bệnh cứng đầu rất khó có thể chữa trị. Trên thực tế đúng như vậy, rất nhiều người đã uống không biết bao nhiêu thuốc mà vẫn không thể chữa khỏi chứng suy nhược thần kinh nên đành phải tiếp tục gánh nỗi đau khổ do chứng bệnh này gây ra. Thực ra triệu chứng suy nhược thần kinh không phải là loại bệnh kéo dài, khó chữa, nó hoàn toàn có thể chữa trị được. Suy nhược thần kinh không phải là những bệnh biến về khí chất sinh ra ở trong bộ não, mà chỉ là bị rối loạn về chức năng.

Do đó chỉ cần loại bỏ những nhân tố kích thích bên ngoài gây ra suy nhược thần kinh và tiến hành luyện tập, uống thuốc thích hợp thì dần có thể làm giảm sự rối loạn chức năng não.

15.3. Cách điều trị bệnh suy nhược thần kinh

Nếu như chỉ dựa vào việc uống thuốc để điều trị bệnh thần kinh thì sẽ không bao giờ đạt được hiệu quả tốt nhất. Chúng ta có thể cố gắng thực hiện một vài cách dưới đây:

15.3.1. Nên nhận thức chính xác và niềm tin vào sự điều trị bệnh suy nhược thần kinh

Muốn điều trị khỏi bất kỳ một loại bệnh nào thì cũng cần phải đòi hỏi sự cố gắng nỗ lực của bản thân người bệnh. Trước tiên người bệnh phải có nhận thức chính xác về bệnh suy nhược thần kinh, nhận thấy rằng suy nhược thần kinh hoàn toàn có thể chữa trị và có niềm tin vào điều đó để giảm sự lo lắng cho cơ thể. Chúng ta không nên quá lo lắng bởi vì đây chỉ là sự thay đổi tạm thời của cơ thể mà thôi.

15.3.2. Gia đình và bạn bè nên quan tâm, giúp đỡ người bệnh

Muốn chiến thắng được bệnh tật thì gia đình cần phải động viên người bệnh qua được bệnh tật. Như vậy người bệnh sẽ không bị cảm giác cô đơn và có niềm tin để chiến thắng bệnh tật.

15.3.3. Cần phải chú ý kết hợp làm việc và nghỉ ngơi

Thông thường những người bị bệnh suy nhược thần kinh thường căng thẳng, lo lắng, do vậy cần phải được nghỉ ngơi. Tuy nhiên như thế cũng không có nghĩa là cả ngày chỉ nằm trên giường mà không làm gì cả. Nếu như vậy cơ thể sẽ không được nghỉ ngơi tốt. Nên kết hợp giữa làm việc và nghỉ ngơi thích hợp, vận động đọc sách rồi sau đó nghỉ ngơi cho tốt.

15.3.4. Nên thận trọng khi uống thuốc

Trong quá trình điều trị bệnh suy yếu thần kinh, sẽ có thể cần phải uống một số loại thuốc. Khi uống thuốc nhất định cần phải thận trọng, nên chọn loại thuốc phù hợp với cơ thể theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, không nên uống thuốc một cách bừa bãi.

Phần V

GIẤC NGỦ VÀ MỘT SỐ CHỨNG BỆNH - CÁCH PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ

1. NGHIỄN RĂNG KHI NGỦ CŨNG LÀ BIỂU HIỆN CỦA BỆNH THÁI

Có người khi ngủ thường hay nghiến răng. Trường hợp này đặc biệt hay gặp ở những ký túc xá sống tập thể. Bạn có thể thường xuyên nghe thấy những đoạn hội thoại như sau: “Tối qua cậu ngủ lại nghiến răng rồi, sợ chết khiếp đi được !”, “Ôi, thật ư? Sao tớ không biết ?”. Từ đó có thể thấy rằng nghiến răng khi ngủ là một hành động hoàn toàn mang tính vô ý thức mà bản thân người đó cũng không biết, chỉ có những người xung quanh mới nghe thấy. Nghiến răng cũng là trạng thái giấc ngủ bất thường rất hay gặp.

1.1. Nguy hại của việc nghiến răng

Nghiến răng làm rối loạn khớp miêng dưới khuôn mặt: Nửa đêm nghiến răng sẽ làm cho các cơ trên khuôn mặt bị đau và rất khó mở miệng, đau đầu, hay quên...

1.1.1. Làm hại cho cơ cấu lợi

Khi ngủ nghiêng răng sẽ gây hại cho cơ cấu lợi, thậm chí còn gây ảnh hưởng nghiêm trọng như viêm lợi.

1.1.2. Làm bong răng sừng và đau nhức

Ban đêm hay nghiêng răng sẽ làm cho bong răng ngày càng sừng lên và có cảm giác đau buốt, ảnh hưởng đến mỹ quan trên khuôn mặt.

1.2. Nguyên nhân của hiện tượng nghiêng răng

1.2.1. Do bị nhiễm giun đũa

Nếu trong bụng có quá nhiều giun đũa sẽ sinh ra nhiều độc tố mang tính kích thích trong khoang ruột, và làm cho bạn bị nghiêng răng khi ngủ.

Trẻ nhỏ ban ngày khi vui chơi một cách tự do hoặc bị dọa nạt, trách mắng hoặc khi đói, khát... sẽ làm cho não bị kích thích mạnh. Sau khi ngủ có thể gây ra hiện tượng nghiêng răng.

1.2.2. Cơ thể mắc bệnh

Khi các bộ phận trên cơ thể bị nhiễm bệnh như: Bệnh ở khoang miệng, hàm thái dương hoặc bệnh về tiêu hoá... cũng dễ khiến cho bạn bị nghiêng răng khi ngủ.

1.2.3. Áp lực quá lớn

Rất nhiều người do phải chịu áp lực công việc, học tập và cuộc sống quá lớn, thần kinh luôn bị

căng thẳng trong một thời gian dài... khi ngủ họ cũng thường bị nghiến răng.

1.3. Cách chữa trị hiện tượng nghiến răng

Nghiến răng cũng là một loại bệnh nên cũng cần phải chú ý chữa trị thông thường chúng ta thường đến gặp bác sĩ chuyên môn răng miệng để khám và chữa trị. Đối với hiện tượng nghiến răng do ảnh hưởng của các bệnh khác hoặc do bị nhiễm giun đũa gây ra thì cần phải chú ý chữa trị những triệu chứng này. Như vậy có thể tiêu trừ được bệnh tật và chữa trị được hiện tượng nghiến răng. Đối với hiện tượng nghiến răng do tinh thần quá căng thẳng gây ra thì nên giải toả tâm lý cho mình, làm giảm căng thẳng và áp lực cho tinh thần.

2. NGÁY LÀ MỘT TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH KHÓ THỞ KHI NGỦ

Ngáy là một hiện tượng rất thường gặp. Chắc chắn quanh bạn sẽ có một người luôn phát ra tiếng ngáy khi ngủ. Vì ngáy là một hiện tượng phổ biến nên nhiều người không nghĩ rằng ngáy chính là một loại bệnh. Cách nghĩ này hoàn toàn sai lầm. Thực ra ngáy chính là một triệu chứng của hiện tượng khó thở khi ngủ. Tất nhiên ngáy rất nhỏ, yếu là một hiện tượng sinh lý bình thường, tuy nhiên nếu như ngáy quá to “tiếng ngáy như sấm” thì đó lại hoàn toàn không phải là hiện tượng bình thường.

1.1. Nguyên lý của hiện tượng ngáy

Hiện tượng ngáy xuất hiện phụ thuộc vào đặc điểm giấc ngủ của từng người. Khi ngủ toàn cơ thể ở trong trạng thái thả lỏng, khi hít thở, đường hô hấp sẽ tạo ra áp suất, những rào cản trong đường hô hấp mềm chuyển động, luồng khí đi vào sẽ gây ra rung động mạnh và phát ra thành tiếng ngáy. Đường dẫn khí của người bị ngáy hơi hẹp, ban ngày có thể làm lưu thông đường khí thông qua hô hấp của yết hầu. Nhưng tối khi ngủ say, sự hưng phấn của hệ thần kinh giảm, cơ thịt được thả lỏng, đường hô hấp bị sụt xuống, khi không khí đi qua bộ phận rất hẹp này sẽ gây ra tắc nghẽn, chấn động mạnh rồi hình thành nên tiếng ngáy.

2.2. Nguyên nhân gây ra tiếng ngáy

Hiện tượng ngáy do rất nhiều nguyên nhân gây ra: Có thể do bệnh ở mũi, ở yết hầu gây ra như: Viêm mũi, ngạt mũi, yết hầu sưng to... Cũng có thể là do béo phì hay bệnh phù gây ra; uống rượu quá nhiều khi ngủ sẽ thường xuyên bị ngáy. Tất nhiên hiện tượng ngáy còn do những nguyên nhân khác gây ra như khi ngủ quen nằm sấp, gối quá cao...

2.3. Tác hại của hiện tượng ngáy

Hay ngáy khi ngủ sẽ có thể ảnh hưởng đến sức khoẻ của cơ thể. Ngáy sinh ra cùng với quá trình hít

thở. Hay nói cách khác, những người bị bệnh ngáy nếu như khi ngủ ngừng ngáy cũng có nghĩa là họ ngừng hô hấp. Nếu như hiện tượng ngáy trong một thời gian dài, thì não sẽ không được cung cấp đầy đủ ôxi, làm ảnh hưởng đến giấc ngủ. Khi ngáy có thể đồng thời xuất hiện giấc mơ, giấc ngủ bất an, đầu bị đau, không thể tập trung tinh thần, phản ứng quá chậm chạp, trí nhớ kém, toàn thân mệt mỏi... do đó ngáy cũng ảnh hưởng đến sức khỏe cơ thể.

2.4. Chữa trị hiện tượng ngáy

2.4.1. Hình thành một nếp sống tốt

Thức đêm quá nhiều, sống không có quy luật rõ ràng, uống nhiều thuốc an thần, hút thuốc, uống rượu quá nhiều... đều là những nguyên nhân gây ra hiện tượng ngáy. Vì thế chúng ta cần phải chú ý sửa những thói quen sống không tốt, hình thành nếp sống lành mạnh, khoa học để có thể khắc phục được triệu chứng ngáy khi ngủ.

2.4.2. Thực hiện các bài tập giảm béo

Cơ thể béo phì, lượng mỡ quá nhiều làm cho hô hấp rất khó khăn. Do đó đây chính là một trong những nguyên nhân xuất hiện hiện tượng ngáy khi ngủ. Vì vậy những người béo phì nên chăm chỉ luyện tập để giảm béo.

2.4.3. Dùng thuốc để chữa bệnh

Ngạt mũi có thể gây ra tiếng ngáy khi ngủ. Vì vậy cần phải tìm ra nguyên nhân gây ra ngạt mũi rồi dựa vào nguyên nhân đó để tìm cách điều trị thích hợp, có hiệu quả.

Tóm lại, chúng ta cần phải thực sự quan tâm đến hiện tượng ngáy khi ngủ và nhận thức được rằng ngáy cũng chính là một loại bệnh. Sau đó cần tìm ra nguyên nhân xuất hiện hiện tượng ngáy khi ngủ thì chúng ta cần phải chú ý nuôi dưỡng cho mình một thói quen sống khoa học, lành mạnh.

3. TRIỆU CHỨNG TẠM NGỪNG HÔ HẤP KHI NGỦ

Đây là triệu chứng tạm ngừng hít thở khi ngủ làm cho trí não không được đảm bảo cung cấp đầy đủ ôxi, khiến cơ thể khó chịu. Ví dụ khi ngủ mà ngáy thì sau khi ngủ dậy, cơ thể vẫn rất mệt mỏi và vẫn có cảm giác buồn ngủ. Nếu như triệu chứng này ngày càng trở nên nghiêm trọng thì sẽ gây ra mất tập trung trí não, tính cách trở nên lỗ mãng, ngang ngược... Triệu chứng tạm ngừng hô hấp là một loại bệnh chứng khá nghiêm trọng. Những người béo phì, ngáy khi ngủ, nghiện rượu, hay uống thuốc an thần... là những đối tượng dễ bị mắc chứng ngừng hô hấp tạm thời khi ngủ. Triệu chứng này có thể

chia làm hai loại: Triệu chứng mang tính sinh lý và triệu chứng mang tính bệnh lý. Nếu mỗi đêm bị tạm ngừng hô hấp không đến 30 lần, mỗi giờ không đến 5 lần và thời gian tạm ngừng hô hấp không quá 10 giây... thì đó là triệu chứng tạm ngừng hô hấp sinh lý. Nếu như tất cả đều vượt quá phạm vi kể trên thì triệu chứng đó chính là triệu chứng tạm ngừng hô hấp bệnh lý.

3.1. Triệu chứng tạm ngừng hô hấp bệnh lý

3.1.1. Trung khu hô hấp bị tổn hại

Nếu như hệ thống trung khu hô hấp bị thương ở một mức độ nào đó thì cơ thể xuất hiện triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ. Ví dụ trong khi ngủ, trung khu hô hấp ở lớp vỏ não càng ít miễn cảm hơn với hợp chất CO_2 . Như vậy sẽ làm cho nồng độ CO_2 trong máu cung cấp cho não quá cao, làm cho CO_2 bị tê liệt. Từ đó có thể kìm hãm phát huy chức năng của trung khu hô hấp, làm cho hệ hô hấp bị tạm ngừng hoạt động.

3.1.2. Đường hô hấp trên bị tắc

Nếu như xung quanh đường hô hấp tích tụ nhiều mỡ, cổ họng quá nhỏ nên bị sụt xuống thì khi ngủ lưỡi sẽ di chuyển vào phía trong và làm tắc đường hô hấp. Như vậy sẽ dễ bị xảy ra hiện tượng tạm ngừng hô hấp.

3.1.3. Triệu chứng hôn hợp

Một số người đường hô hấp vừa bị tắc và trung khu hô hấp vừa bị thương. Do vậy xảy ra hiện tượng tạm ngừng hô hấp khi ngủ.

3.1.4. Triệu chứng lượng khí đi vào quá ít

Khi đường hô hấp trên chưa hoàn toàn bị tắc thì khi lưu thông không khí càng nhiều, đường hô hấp càng nhỏ lại. Như vậy khi cơ thể cảm thấy khó thở thì càng cố gắng thở mạnh hơn, lượng khí được đưa vào càng ít, sẽ gây ra khó thở hơn và xuất hiện hiện tượng tạm ngừng hô hấp khi ngủ.

3.2. Tác hại của triệu chứng tạm ngừng hô hấp bệnh lý

Hiện tượng tạm ngừng hô hấp sẽ dễ làm cho lượng ôxi không được cung cấp đầy đủ cho máu, làm cho người bệnh liên tục bị tỉnh giấc. Ngoài ra lúc ngủ còn có thể phát ra tiếng ngáy, chân tay cử động liên hồi, đồng thời còn có thể gây ra một số bệnh như hệ hô hấp suy kiệt, đau tim, liệt cơ, đi tiểu nhiều. Khi triệu chứng trở nên nghiêm trọng thì còn rất nguy hại đến sinh mệnh con người. Đặc biệt những người già thường xuyên dùng thuốc ngủ trong một thời gian dài sẽ càng dễ bị mắc triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ hơn. Thuốc ngủ có thể gây ra tạm ngừng hô hấp, hơn nữa cơ thể của người già ngày càng suy yếu, các cơ quan trên cơ thể càng dễ bị tổn thương nên khi nào không được cung

cấp đầy đủ máu sẽ dễ bị mắc một số bệnh khác nhau. Do đó nếu như người già có xuất hiện triệu chứng tạm ngừng hô hấp thì phải thật chú ý cảnh giác và nên đi khám để có cách điều trị thích hợp.

3.3. Cách điều trị và phòng tránh triệu chứng tạm ngừng hô hấp

3.3.1 Cách phòng tránh

Nên sử dụng thuốc ngủ có liều lượng, cố gắng không dùng thuốc ngủ; phải chú ý rèn luyện cơ thể. Điều chỉnh tư thế ngủ cho đúng, tránh làm cho đường hô hấp bị tắc do tư thế cơ thể không đúng. Những người béo phì nên cố gắng tìm cách giảm béo. Không nên ôm đầu khi ngủ để đảm bảo có thể hô hấp tốt.

3.3.2. Cách điều trị triệu chứng tạm ngừng hô hấp

Khi bị triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ nên kịp thời đến bệnh viện chữa trị, tiếp thu ý kiến của bác sĩ, uống thuốc hoặc làm phẫu thuật theo lời khuyên của bác sĩ. Chỉ có như vậy thì mới có thể giải quyết được những vấn đề dẫn đến triệu chứng tạm ngừng hô hấp khi ngủ.

4. BỆNH KHỦNG HOẢNG VÀ SỰ MẤT ĐIỀU HOÀ TRONG GIÁC NGỦ

Bệnh khủng hoảng là một loại bệnh về thần kinh. Những người bị bệnh này cơ thể của họ không hề bị bệnh nhưng họ vẫn luôn nghi ngờ rằng

cơ thể bị bệnh và cảm thấy lo lắng, không ăn được cơm, không ngủ được. Hiện tượng tâm lý này ảnh hưởng đến công việc và học tập bình thường, hơn nữa còn ảnh hưởng đến giấc ngủ bình thường, kết quả là bị khó ngủ, mất ngủ. Hiện tượng này thường xuất hiện ở những người trung tuổi và người già.

4.1. Những người trung tuổi, người già không thể nhận thức được chính xác sự suy thoái của cơ thể

Khi đã trung tuổi, cơ thể yếu hơn so với còn trẻ, cơ thể trở nên béo hơn, thể lực yếu dần, tinh lực không đầy đủ. Đây là những hiện tượng thường gặp. Những người trong độ tuổi này thì các cơ quan trong cơ thể dần yếu đi, quy luật sinh lý bị rối loạn. Hơn nữa gánh nặng của những người trung tuổi rất lớn “phải chăm sóc cả con cái lẫn bố mẹ”, áp lực công việc rất lớn, quan hệ giao tiếp xã hội phức tạp... làm cho họ cảm thấy mệt mỏi. Lúc này, một số người có thể rất sợ hãi, lo lắng, dễ bị bệnh khủng hoảng, và làm rối loạn tinh thần, gây ra mất ngủ. Đến khi già, bệnh khủng hoảng này càng trở nên nghiêm trọng hơn, cơ thể của người già dần dần trở nên suy yếu. Đây là hiện tượng tự nhiên bình thường nhưng một số người già lại không cho rằng như vậy, mà cho rằng đây là một bệnh rất nghiêm trọng. Vì vậy cả ngày lo lắng không yên, sẽ dẫn đến hiện tượng mất thăng bằng trong bài tiết, hệ thần kinh rối loạn, gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

4.2. Quá chú ý, lo nghĩ thái quá

Rất nhiều người trung tuổi, người già thường quá lo lắng, suy nghĩ quá nhiều về tình trạng cơ thể của mình. Quan tâm, chú ý đến cơ thể của mình là đúng nhưng nếu chú ý một cách thái quá thì lại hoàn toàn không tốt. Những người già luôn nghĩ rằng mình bị mắc bệnh này, bệnh kia. Như vậy sẽ khiến cho họ luôn căng thẳng, sợ hãi. Trạng thái tâm lý này có thể ảnh hưởng đến trạng thái giấc ngủ.

4.3. Bị ảnh hưởng quá nhiều bởi nhân tố kích thích bên ngoài

Những người trung tuổi, người già tuổi tác lớn, cơ thể suy yếu, hơn nữa quan hệ giao tiếp của họ phức tạp. bạn bè của họ bị ốm nhiều và qua đời nhiều. Như vậy họ sẽ rất hay liên tưởng đến bản thân mình, tưởng tượng ra cảnh mình bị ốm, bị qua đời... Đặc biệt đối với những người già, họ luôn có tâm lý sợ chết. Nếu như tâm lý này không được giải tỏa kịp thời thì giấc ngủ của họ chắc chắn bị ảnh hưởng.

Muốn xóa bỏ được tâm lý sợ hãi, giải tỏa hoàn toàn bệnh khủng hoảng, tạo ra cho mình một giấc ngủ tốt thì có thể cố gắng dựa vào một số phương pháp sau:

- Đi khám sức khỏe định kỳ: Những người trung tuổi, người già nên đi khám sức khỏe định kỳ. Khi cảm thấy mệt mỏi nên đến bệnh viện để khám xét rõ ràng chứ không nên suy đoán lung tung. Bởi vì những hoang tưởng và liên hệ không có căn cứ khoa học này sẽ không có tác dụng gì tốt cho sức khỏe cả.

- Sau khi bị ốm nên kịp thời chữa trị, duy trì trạng thái tinh thần vui vẻ: Khi bị bệnh không nên lo nghĩ quá nhiều mà nên uống thuốc chữa trị theo sự chỉ dẫn của bác sĩ, không nên dùng thuốc một cách bừa bãi.

- Những người già nên chú ý làm phong phú đời sống cho mình, cố gắng không để mình quá nhàn rỗi, nuôi dưỡng nhiều sở thích khác nhau cho mình, không nên để cho có thời gian nghĩ ngợi lung tung.

- Cần phải tạo nên một môi trường cuộc sống thật tốt và một gia đình hòa thuận. Hãy luôn luôn cố gắng tạo ra bầu không khí vui vẻ, đầm ấm trong gia đình để làm cho bản thân cũng được hạnh phúc, tạo cơ sở tâm lý tốt để có một giấc ngủ thật ngon.

5. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA THỜI KỲ LÃO HOÁ ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ

5.1. Thời kỳ lão hoá là gì?

Nam giới trong khoảng 55 - 60 tuổi là bước vào thời kỳ lão hoá còn nữ giới thì trong khoảng 45 - 55 tuổi. Thời kỳ lão hoá là giai đoạn chuyển từ trung tuổi sang tuổi già. Những người trong giai đoạn này có sự biến đổi rất lớn về mặt sinh lý và tâm lý. Họ thường buồn phiền, suy nghĩ mông lung thậm chí cả đêm ngủ không ngon.

5.2. Biểu hiện của thời kỳ lão hoá

5.2.1. Biểu hiện thời kỳ lão hoá ở nữ giới

Biểu hiện chủ yếu của nữ giới trong thời kỳ lão hoá đó là: Kinh nguyệt không đều, kinh nguyệt ít hơn hoặc sạch hẳn không xuất hiện nữa, ít ham muốn tình dục, sự bài tiết trong cơ thể bị mất thăng bằng và chức năng của hệ thần kinh bị rối loạn... Hơn nữa áp lực gia đình, xã hội lại lớn hơn mà khả năng gánh vác của họ thì yếu nên rất dễ gây ra phản ứng tâm lý không tốt như: Phiền muộn, lo lắng, cáu giận... Tâm lý này sẽ khiến họ thường xuyên bị mất ngủ. Nếu kéo dài thì dễ bị mắc các chứng bệnh về tâm lý như phiền muộn, lo lắng...

5.2.2. Những biểu hiện thời kỳ lão hóa ở nam giới

Những biểu hiện của nam giới trong thời kỳ lão hoá không được rõ rệt như ở nữ giới. Vì thế mọi người thường xem nhẹ thời kỳ lão hoá ở nam giới. Nhưng thực tế nam giới cũng có giai đoạn bị lão hoá. Biểu hiện chủ yếu của nam giới trong thời kỳ lão hoá đó là: tinh lực không đầy đủ, phản ứng của não chậm chạp, khả năng tư duy giảm, hay quên, hay do dự thiếu quyết đoán, ít hứng thú với các sự việc bên ngoài, cô lập, các động tác của cơ thể chậm chạp, có xu hướng bị già yếu rõ rệt; sự bài tiết trong cơ thể bị mất thăng bằng, ham muốn tình dục giảm... Những biến đổi này ở hầu hết các nam giới

đều chậm, thường có thể thông qua việc điều tiết cơ thể để thích ứng với những biến đổi này. Tuy nhiên ở một số ít người thì những biến đổi này xảy ra rất đột ngột đến nỗi cơ thể không thể thích ứng nổi. Chính vì vậy mà trong thời kỳ này họ trở nên lo lắng, căng thẳng, phiền muộn, hay mất ngủ... nghiêm trọng hơn còn ảnh hưởng đến công việc và cuộc sống hàng ngày của họ.

5.3. Khắc phục tình trạng khó ngủ, mất ngủ do ảnh hưởng của thời kỳ lão hoá

Những người thường hay mất ngủ trong giai đoạn lão hoá cần phải hạn chế những triệu chứng không tốt do mất ngủ gây ra bằng các cách sau:

5.3.1. Cần phải có cái nhìn đúng đắn về những biến đổi sinh lý do thời kỳ lão hoá gây ra

Chúng ta cần phải bình tĩnh trước những biến đổi sinh lý của thời kỳ lão hoá. Những biến đổi này chỉ là một quy luật tự nhiên mà bất cứ ai cũng phải trải qua. Vì vậy chúng ta cần phải tiếp nhận những biến đổi này và điều chỉnh tâm trạng thật tốt để thích ứng nó.

5.3.2. Cần phải duy trì thái độ tinh thần lạc quan

Chúng ta cần phải tạo ra một thái độ tinh thần lạc quan để xoá bỏ những căng thẳng do thời kỳ lão hoá gây ra, làm cho tâm hồn thoải mái, hạn chế hoặc tránh mắc phải triệu chứng mất ngủ.

5.3.3. Gia đình và bạn bè cần phải quan tâm, giúp đỡ

Gia đình và bạn bè nên đặt mình vào trường hợp của những người trong thời kỳ lão hoá để hiểu họ, chú ý quan tâm, động viên họ, tâm sự với họ để họ có thể trút bỏ gánh nặng trong lòng. Đồng thời nên có thái độ bao dung đối với những sự sai lầm của họ.

5.3.4. Cần phải có sự giúp đỡ của y liệu

Những người trong thời kỳ lão hoá cần phải có sự điều trị với các triệu chứng không tốt bằng Đông y hoặc đảm bảo có một giấc ngủ thật tốt.

6. NHỮNG BIỂU HIỆN TRONG THỜI GIAN NGHỈ HƯU VÀ SỰ MẤT CÂN BẰNG TRONG GIẤC NGỦ

6.1. Những biểu hiện trong thời gian nghỉ hưu

Khi đã về hưu, những người già thường không thích ứng với sự nhàn rỗi khi phải rời bỏ công việc, sự biến đổi trong quan hệ giao tiếp và sinh lý. Họ thường không thể quen với sự thay đổi đột ngột của môi trường và nhịp sống xung quanh. Do vậy họ rất dễ nổi cáu, hay trầm tư, buồn phiền, mất ngủ, và đồng thời còn có những hành động rất khó hiểu. Ví dụ như có những người cả đời đều làm việc hăng say mà không hề nghỉ ngơi, sau khi về hưu họ vẫn

muốn làm việc theo thói quen nhưng lại không có gì làm cả. Các cán bộ khi về hưu thường có những biểu hiện rất rõ rệt: Họ quen với sự bận rộn và những ưu tiên mà vị trí công việc đem lại. Thế nên khi về hưu, họ rất dễ bị mắc phải những triệu chứng nghỉ hưu. Những biến đổi về tâm lý trong thời gian nghỉ hưu sẽ rất dễ ảnh hưởng đến giấc ngủ, gây ra hiện tượng mất ngủ.

6.2. Nguyên nhân của những biểu hiện tiêu cực trong thời gian nghỉ hưu

Rất nhiều người già sau khi về hưu thường trầm mặc, tâm trạng không ổn định, ăn không ngon, ngủ không yên, tinh thần chán nản. Họ đã làm việc cả đời, quen với trạng thái làm việc căng thẳng. Khi nhàn rồi không những cơ thể không thích ứng mà ngay cả tâm lý cũng vậy. Họ cảm thấy vô cùng hụt hẫng, nuối tiếc như thể mất đi một điều gì đó. Nguyên nhân chủ yếu của những biểu hiện này đó là: Phạm vi hoạt động của họ sau khi về hưu bị thu hẹp, những quan hệ xã hội cũng thay đổi tương ứng, tâm lý bị mất thăng bằng, hơn nữa có quá nhiều thời gian rảnh rỗi nên hay nghĩ lung tung. Hơn nữa những người già lại rất thích hồi tưởng lại những kỷ niệm đẹp trong quá khứ, lặng lẽ đắm mình trong quá khứ huy hoàng mà không muốn thoát ra khỏi nó. Khi trở về với thực tại, họ cảm thấy hụt hẫng như bị rơi từ trên cao xuống đất. Do đó họ cho rằng

hiện tại họ là người vô tích sự, từ đó hình thành tâm lý bi quan, buồn phiền. Ngoài ra họ rất ít được tiếp xúc, gặp gỡ với bạn bè, đồng nghiệp, quan hệ giao tiếp xã hội bị thu hẹp. Điều này cũng gây ảnh hưởng đối với tâm lý của họ, làm cho họ buồn phiền, nghĩ lung tung. Do đó tâm trạng của họ rất trầm mặc, cơ thể mệt mỏi nên dễ bị mất ngủ. Buổi tối không ngủ được họ lại nghĩ ngợi nhiều hơn nên tâm lý tiêu cực càng trở nên trầm trọng và càng bị mất ngủ hơn.

6.3. Cách khắc phục những biểu hiện không tốt trong thời gian nghỉ hưu

Chúng ta có thể thông qua những phương diện dưới đây để sửa đổi những triệu chứng không tốt này.

6.3.1. Điều chỉnh lại cách sống và tự tạo ra cho mình những sở thích

Sau khi nghỉ hưu, tất nhiên ta không thể tiếp tục duy trì phương thức sống trước đây mà cần phải có sự thay đổi sao cho có một cách sống phù hợp với hoàn cảnh sống hiện tại. Hơn nữa cũng nên dành thời gian và sự công phu để tạo ra cho mình những sở thích mà trước đây mình không có thời gian chú ý đến nó. Quá trình tìm tòi sở thích mới sẽ làm cho cuộc sống về hưu trở nên phong phú và bận rộn hơn. Họ sẽ không có thời gian rảnh để nghĩ ngợi lung tung, giúp tinh thần vui vẻ, hạn chế được triệu chứng mất ngủ.

6.3.2. Cần phải vận động thích hợp

Nên thường xuyên thực hiện những bài vận động thích hợp như: Tập thái cực quyền, đi bộ, chăm sóc vườn hoa cây cảnh, chú ý rèn luyện cơ thể. Vận động có thể làm giảm sự mệt mỏi cho cơ thể đồng thời tạo ra trạng thái tâm lý vui vẻ, hòa hợp... Những điều này rất tốt cho việc cải thiện giấc ngủ.

6.3.3. Phải chú ý điều chỉnh trạng thái tâm lý của mình

Sau khi nghỉ hưu, quan hệ giao tiếp và môi trường sống xung quanh đều có sự thay đổi rất lớn. Những thay đổi này có thể gây ra ảnh hưởng đến tâm lý trạng thái người già. Lúc này cần phải cố gắng điều chỉnh trạng thái tâm lý thật tốt, có thể thông qua nhiều cách khác nhau để giải toả tâm lý cho mình, duy trì một tâm trạng vui vẻ hòa hợp. Tâm trạng này chính là một điều kiện cần thiết để đảm bảo có một giấc ngủ tốt.

6.3.4. Tạo ra môi trường ngủ tốt

Những người già thường ngủ không được sâu. Vì vậy khi ngủ cần phải đảm bảo một không gian yên tĩnh, nhiệt độ vừa phải, không khí trong lành, giường đệm phải dễ chịu... như vậy mới giúp họ có một môi trường ngủ thật tốt.

7. BỆNH ĐAU ĐẦU GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Bệnh đau đầu có thể gây ra ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ, làm ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng giấc ngủ.

Khi đau đầu thường xuất hiện những triệu chứng sau: Hoa mắt, trước mắt chỉ toàn màu đen, sau đó bắt đầu nhức đầu, hai bên trán giật mạnh liên tục và đau khủng khiếp.

7.1. Ảnh hưởng không tốt của hiện tượng đau đầu

Những người bị bệnh đau đầu ngoài bị đau đầu ra còn thường xuyên bị mắc những triệu chứng khác do đau đầu gây ra như: Chảy nước mắt, buồn nôn, nôn mửa, chảy nước mũi, chảy mồ hôi ở đầu, tim đập không bình thường... Triệu chứng tim đập không bình thường sẽ rất dễ dẫn đến bị bệnh tim, nghiêm trọng hơn còn ảnh hưởng đến sức khoẻ của cơ thể. Khi bị đau đầu người bệnh có thể bị tỉnh giấc khi đang ngủ do đau quá kịch liệt. Người bệnh ngủ không sâu, khi ngủ thường hay bị tỉnh giấc, thời gian tỉnh giấc càng ngày càng kéo dài, ảnh hưởng nghiêm trọng đến chất lượng giấc ngủ hàng ngày, và càng làm cho bệnh đau đầu trở nên nghiêm trọng.

7.2. Cách điều trị bệnh đau đầu

Để khắc phục bệnh đau đầu hầu như phải uống

thuốc giảm đau đặc biệt là đau đầu cấp tính thì loại thuốc này cho hiệu quả rất tốt. Trước khi bệnh phát tác có thể tiêm thuốc để tránh bệnh bị phát tác. Ngoài uống thuốc và tiêm thì bảo đảm trạng thái tinh thần vui vẻ, ôn hoà cũng là phương pháp tốt để tránh đau đầu và bảo đảm chất lượng giấc ngủ.

8. BỆNH CƠ TIM VÀ TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

8.1. Định nghĩa và phân loại bệnh cơ tim

Bệnh cơ tim là tên gọi tắt của bệnh tim động mạch cuống tim bị xơ cứng, thông thường bao gồm hai loại sau: Đau tim và tê liệt cơ tim. Bệnh cơ tim thường gây ra khó ngủ, mất ngủ. Ngược lại, nếu thường xuyên bị khó ngủ, mất ngủ trầm trọng thì cũng dễ bị dẫn đến bệnh cơ tim, do vậy hình thành nên sự tuần hoàn ác tính, ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe cơ thể và cuộc sống hàng ngày.

8.1.1. Bệnh đau tim

Bệnh đau tim chủ yếu là do cơ tim tạm thời bị thiếu máu và ôxi gây ra. Những người bị bệnh này thường đột nhiên cảm thấy đau trước ngực dữ dội, thậm chí còn đau đến cả khu vực trước tim và cánh tay bên phải. Thông thường đau tim không kéo dài lâu, thường chỉ trong mấy phút.

Nếu như lao động quá vất vả hoặc bị kích động quá mạnh sẽ dễ gây ra đau tim. Ban đêm là thời gian có thể xảy ra đau tim dữ dội nhất. Bệnh đau tim thường xuất hiện khi cơ thể thì đang ngủ say, thỉnh thoảng xuất hiện vào lúc ngủ trưa. Nếu như bệnh phát tác vào lúc nửa đêm thì người bệnh sẽ không ngủ được hoặc đang ngủ thì bị tỉnh giấc do quá đau, làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ, gây ra hiện tượng khó ngủ, mất ngủ.

8.1.2. Tê liệt cơ tim

Nguyên nhân gây ra bệnh tê liệt cơ tim đó là: Động mạch ở tim bị tắc gây trở ngại cho sự tuần hoàn máu và làm cho cơ tim bị thiếu máu trong một thời gian dài, sau đó bị tê liệt. Biểu hiện của bệnh đó là xương ngực sau liên tục bị đau trong một thời gian dài, đồng thời người bệnh sốt, tế bào bạch cầu tăng, hồng cầu giảm... Nghiêm trọng hơn còn làm cho tim hoạt động bất thường, bị choáng, sốc, tim yếu... Tất nhiên tê liệt cơ tim ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ của người bệnh.

8.2. Cách chữa trị bệnh cơ tim

Muốn xóa bỏ triệu chứng khó ngủ, mất ngủ do bệnh cơ tim gây ra thì cần phải xóa bỏ sự đau đớn do bệnh tim gây ra. Điều này cần phải dựa vào một tình hình cụ thể. Khi bệnh đau tim phát tác có thể dùng thuốc để giảm đau. Nếu bệnh tê liệt cơ tim bị phát tác, tuyệt đối không nên dùng thuốc mà cần phải thông báo cho bác sĩ để tiến hành chữa trị.

Những người bệnh có bệnh tình ổn định thì phải thường xuyên chú ý luyện tập dưỡng khí, điều chỉnh việc ăn uống, duy trì thái độ sống lạc quan, tránh cho bệnh càng trở nên nặng hơn. Chỉ có như vậy thì người bệnh mới có thể chiến thắng được bệnh tật, giúp cơ thể có một giấc ngủ khỏe mạnh.

9. BỆNH CAO HUYẾT ÁP GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Cao huyết áp là hiện tượng huyết áp trong cơ thể quá cao, cao hơn huyết áp bình thường một cách rõ rệt. Những người có huyết áp vượt quá 17.4/11.3Kpa (135/85mmHg) được coi là bị bệnh cao huyết áp. Bệnh cao huyết áp có thể chia thành hai loại: Cao huyết áp nguyên phát và cao huyết áp thứ phát. Cao huyết áp nguyên phát là bệnh gây ra do huyết áp cơ thể tăng cao bởi các bệnh khác gây ra. Bệnh cao huyết áp nguyên phát khá phổ biến, khoảng 90% số người bị bệnh cao huyết áp là cao huyết áp nguyên phát.

Cao huyết áp là một trong những bệnh về tâm huyết thường gặp nhất ở người trung tuổi và người già. Những người bị mắc bệnh này thường xuyên bị khó ngủ, mất ngủ, biểu hiện chủ yếu là: (1) Mất ngủ; (2) Ngủ không sâu, dễ bị tỉnh giấc; (3) Buổi sáng thức dậy sớm, ban ngày hay buồn ngủ. Nếu buổi tối ngủ không ngon thì huyết áp của người bệnh càng tăng cao hơn. Ngược lại, nếu ngủ ngon

giấc thì huyết áp lại có thể giảm xuống thấp. Tình trạng khó ngủ, mất ngủ và bệnh cao huyết áp có ảnh hưởng lẫn nhau. Nếu như không giải quyết sắp xếp hợp lý thì rất dễ làm cho hệ tuần hoàn không tốt.

Những triệu chứng của người bệnh không rõ rệt trong thời kỳ đầu nên mọi người không thực sự chú ý và quan tâm đúng mức. Khi các triệu chứng của bệnh trở nên rõ rệt thì việc chữa trị sẽ gặp khó khăn. Những triệu chứng thường gặp đó là: Nhức đầu, chóng mặt, hoa mắt, khả năng tập trung bị phân tán, đầu gối bị chùng, tai ù đi, chân tay tê mỏi, hay cáu gắt... Ngoài ra, những thay đổi không tốt về mặt tâm sinh lý của người bệnh do bệnh cao huyết áp gây ra có thể ảnh hưởng trực tiếp đến giấc ngủ, dẫn đến ngủ không ngon vào buổi tối. Ban ngày, cơ thể vẫn chưa được nghỉ ngơi đầy đủ nên vẫn rất mệt mỏi và làm ảnh hưởng đến sự ổn định của huyết áp.

Bệnh cao huyết áp rất nguy hiểm đối với cơ thể. Nếu như không cố gắng chữa trị sẽ có thể gây ra bệnh tim, chảy máu não, tê liệt ngược... Những bệnh này đều nguy hiểm đến sinh mạng con người. Vì vậy, chúng ta cần phải chú ý đến bệnh cao huyết áp để tìm ra phương pháp phòng tránh và điều trị thích hợp.

9.1. Cần phải phòng tránh bệnh thật tốt

Đối với những người mới bắt đầu bị bệnh cao huyết áp, các triệu chứng biểu hiện còn chưa rõ rệt

nên nhiều người không mấy chú ý. Thái độ này rất không đúng. Chúng ta không thể bỏ qua bất kỳ một giai đoạn nào của bệnh. Mặc dù bệnh rất nhẹ, chưa đủ để gây hại gì cho cơ thể nhưng chúng ta cũng vẫn phải thực sự chú ý, tranh thủ khống chế bệnh khi còn trong giai đoạn nhẹ, tránh để cho bệnh tình ngày càng trở nên nghiêm trọng nếu không chúng ta sẽ để lỡ mất cơ hội chữa trị bệnh tốt nhất.

9.2. Cần phải tìm ra biện pháp chữa trị phù hợp nhất

Nếu phát hiện ra bị bệnh cao huyết áp thì cần phải kịp thời tìm ra loại thuốc hoặc phương pháp chữa trị phù hợp và hiệu quả nhất, giúp huyết áp được duy trì trong phạm vi bình thường. Không nên quá hấp tấp, lo lắng, làm cho bệnh tình càng trở nên nghiêm trọng hơn.

9.3. Cần phải nuôi dưỡng thói quen sống tốt

Những người trung tuổi và người già phải chú ý tạo cho mình một nếp sống tốt, tuyệt đối không nên ăn nhiều thịt mỡ hoặc những thức ăn có chứa nhiều dầu. Đồng thời cũng cần phải cố gắng không hút thuốc, hạn chế uống rượu vì nó không có lợi cho giấc ngủ. Nhiều khi, nếu đã bị chứng khó ngủ, mất ngủ cần phải tích cực chữa trị, điều chỉnh, tránh làm bệnh cao huyết áp trở nên nghiêm trọng hơn do ngủ không ngon giấc.

10. BỆNH VIÊM LOÉT TIÊU HÓA VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

10.1. Bệnh viêm loét tiêu hóa là gì?

Viêm loét tiêu hóa là một loại bệnh ở dạ dày. Đây là bệnh thường gặp. Viêm loét tiêu hóa chủ yếu là do màng chính của dạ dày và ruột bị kích thích quá mạnh bởi dung môi chua và protein ở dạ dày gây ra. Tỷ lệ phát bệnh viêm loét tiêu hóa rất cao và thường gặp ở thanh niên, nam giới thường bị bệnh này nhiều hơn nữ giới.

10.2. Nguyên nhân của bệnh viêm loét tiêu hóa

Có rất nhiều nhân tố gây ra bệnh viêm loét tiêu hóa nhưng có thể tổng kết thành những nhân tố chủ yếu sau:

10.2.1. Nhân tố di truyền

Bệnh viêm loét tiêu hóa di truyền sẽ khiến cho những thành viên trong gia đình dễ bị mắc bệnh viêm loét tiêu hóa.

10.2.2. Nhân tố ăn uống

Ăn quá nhiều là thói quen sống không tốt từ xưa đến nay, nó gây áp lực rất lớn cho dạ dày và thành ruột, gây ra viêm loét.

10.2.3. Nhân tố rượu, thuốc lá

Có những người hút thuốc, uống rượu rất nhiều. Điều này sẽ khiến cho hệ tiêu hóa không thể phát huy

chức năng bình thường, dẫn đến viêm loét tiêu hóa.

Tất nhiên còn rất nhiều nhân tố ảnh hưởng nữa như môi trường, tâm lý, vi khuẩn xâm nhập...

10.3. Những biểu hiện của triệu chứng viêm loét tiêu hóa

Những triệu chứng chủ yếu của hiện tượng viêm loét tiêu hóa là: Bụng trên bị đau rất lâu, mang tính chu kỳ và nhịp nhàng. Những biểu hiện khi bụng trên bị đau đó là: Bụng bị chướng, tiêu hoá không tốt, giữa bụng thì nóng, đôi khi còn có cảm giác đói làm cho người bệnh phải chịu đau rất nhiều. Những triệu chứng của bệnh này được biểu hiện rõ rệt vào mùa xuân, bệnh tình thường có xu hướng càng trở nên nghiêm trọng. Tính nhịp nhàng của sự đau đớn có liên quan đến nếp sống. Thông thường các triệu chứng viêm loét dạ dày thường không rõ rệt vào buổi sáng sớm, còn những người bị bệnh viêm loét đường ruột thì thường rất đau vào lúc nửa đêm, do vậy ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ của họ.

10.4. Viêm loét tiêu hóa và chứng khó ngủ, mất ngủ

Viêm loét tiêu hóa sẽ làm rối loạn chức năng của dạ dày và đường ruột. Người bệnh sẽ cảm thấy buồn nôn, nôn mửa, không muốn ăn, người càng gầy đi. Do bụng bị đau nên người bệnh thường xuyên không được ngủ ngon vào buổi tối, liên tục tỉnh giấc, trở mình mãi mà không sao ngủ được. Do vậy, ban ngày khi thức dậy tinh thần sẽ không minh

mãn, cơ thể mệt mỏi bất thường, không muốn ăn, chân tay không còn sức lực...

10.5. Cách chữa trị bệnh viêm loét tiêu hóa

Nếu như bệnh viêm loét tiêu hóa đã phát tác thì có thể làm giảm sự đau đớn bằng những phương pháp khác nhau như: xoa bụng, nghỉ ngơi, nôn... Nếu như bị đau do cảm giác đói gây ra thì cần phải ăn để làm giảm đau. Những người bị viêm loét tiêu hóa cần phải chú ý duy trì tâm trạng thật tốt, có một thái độ sống lạc quan, vui vẻ. Như vậy sẽ có thể làm tăng cường khả năng đề kháng bệnh tật trong cơ thể, rất tốt cho việc chữa trị bệnh. Ngoài việc đảm bảo tâm trạng tốt ra thì cần phải chú ý chọn dùng loại thuốc uống phù hợp theo sự hướng dẫn của thầy thuốc. Phải uống thuốc hợp lý, đúng giờ. Đặc biệt là buổi tối trước khi đi ngủ, nên uống thuốc đúng giờ, tốt nhất là nên uống một cốc sữa nóng. Như vậy sẽ rất tốt cho thời gian ngủ vào nửa đêm.

11. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ

Bệnh tiểu đường là loại bệnh mắt thăng bằng về sự bài tiết bên trong cơ thể có tỉ lệ phát bệnh khá cao. Bệnh tiểu đường có thể phân thành hai loại: Thứ nhất đó là: tiểu đường phụ thuộc vào Insulin. Loại bệnh tiểu đường này rất nhiều và thường liên quan đến nhân tố di truyền và xuất hiện ở mọi lứa tuổi. Thứ hai đó là bệnh

tiểu đường không phụ thuộc vào Insulin. Loại bệnh này chủ yếu xuất hiện ở những người trung tuổi, người già. Theo một số điều tra cho biết, những người bị bệnh tiểu đường hầu hết là trong khoảng trên 45 tuổi và xuất hiện ở cả nam và nữ với tỉ lệ tương đồng.

11.1. Những triệu chứng biểu hiện của bệnh tiểu đường

11.1.1. Uống nước quá nhiều

Những người bị bệnh tiểu đường thường uống nước khá nhiều, mỗi ngày họ có thể uống đến 5000ml nước. Tuy nhiên uống nước nhiều như vậy nhưng họ vẫn luôn cảm thấy khát, miệng khô rát.

11.1.2. Đi tiểu nhiều

Vì những người bệnh tiểu đường uống quá nhiều nước nên họ cũng cần phải đào thải lượng nước tiểu ra rất nhiều. Do đó họ thường đi tiểu nhiều lần vào nửa đêm, làm ảnh hưởng đến chất lượng giấc ngủ.

11.1.3. Ăn nhiều

Những người bị bệnh tiểu đường thường xuyên ăn rất nhiều, nhưng cho dù ăn nhiều như vậy nhưng tinh thần vẫn mệt mỏi, chân tay không còn sức lực.

11.1.4. Giảm cân

Mặc dù những người bị bệnh tiểu đường ăn rất nhiều nhưng vẫn không thể béo lên được mà còn càng ngày càng gầy hơn, cân nặng giảm rõ rệt.

11.1.5. Ngứa ngứa

Những người bị bệnh tiểu đường thường xuyên có cảm giác rất ngứa đến nỗi không thể không gãi, do vậy thường bị mắc cả những bệnh về da.

11.2.6. Mất khả năng làm chủ tinh thần

Những người bệnh tiểu đường thường bị chân tay tê liệt, xương mỏi, kinh nguyệt không đều, đi tiểu nhiều... Những triệu chứng này đều là do họ không làm chủ được thần kinh của mình.

11.2. Bệnh tiểu đường và chứng khó ngủ, mất ngủ

Những triệu chứng của người bệnh tiểu đường ảnh hưởng nghiêm trọng đến giấc ngủ của họ. Họ thường vừa đặt lưng lên giường là lại phải vào nhà vệ sinh hoặc toàn thân ngứa ngáy, buồn ngủ nhưng không thể ngủ được dẫn đến không được nghỉ ngơi đầy đủ vào ban đêm. Ban ngày họ vô cùng buồn ngủ, mệt mỏi, tinh thần không tỉnh táo nên ảnh hưởng đến chất lượng làm việc và học tập, đồng thời rất không có lợi cho việc điều trị bệnh.

11.3. Chẩn đoán bệnh tiểu đường và cách điều trị

Để chẩn đoán bệnh tiểu đường rất dễ. Khi đã biết mình bị bệnh tiểu đường thì cần phải chú ý kịp thời không chế bệnh tình, không nên để lỡ thời cơ, làm cho bệnh càng trở nên nặng hơn, tránh gây ra các loại bệnh khác như: Bệnh tim, bệnh huyết quản não, bệnh thận,

bệnh liên quan đến thần kinh... Ngoài ra cũng cần phải không chế người bệnh giúp họ có một giấc ngủ tốt. Chúng ta có thể dựa vào một số phương diện dưới đây:

11.3.1. Phải đảm bảo tinh thần tốt

Một tinh thần tốt có thể làm tăng cường sức đề kháng của cơ thể, có tác dụng chiến thắng bệnh tật. Do đó khi bị mắc bệnh tiểu đường, người bệnh không nên quá lo lắng mà cần phải có niềm tin rằng mình sẽ có thể chiến thắng được căn bệnh này, như vậy mới có thể hạn chế những triệu chứng không tốt mà bệnh tiểu đường gây ra.

11.3.2. Phải chú ý điều chỉnh ăn uống

Tục ngữ có câu: “Bệnh từ miệng mà vào”. Những người bệnh phải đặc biệt chú ý đến điều này, chú ý đến việc ăn uống của mình, không nên ăn nhiều thực phẩm chứa nhiều đường và chứa nhiều dầu, cũng không nên ăn uống quá nhiều.

11.3.3. Phải chú ý rèn luyện thân thể

Những người bệnh tiểu đường cần phải chú ý rèn luyện thân thể hàng ngày, mỗi ngày cần phải thực hiện những bài vận động vừa phải, không nên vận động quá mệt và quá nhiều.

11.3.4. Phải nghe theo lời khuyên của bác sĩ

Người bệnh phải uống thuốc theo lời khuyên thích hợp của bác sĩ.

MỤC LỤC

Phần 1

Khái quát về sinh lý của giấc ngủ5

1. NGỦ LÀ MỘT NHU CẦU SINH LÝ TẤT YẾU 5
2. SỰ QUAN TRỌNG VỀ MẶT SINH LÝ CỦA GIẤC NGỦ 8
3. MỐI QUAN HỆ GIỮA GIẤC NGỦ VÀ LỚP VỎ NÃO 11
4. PHÂN LOẠI GIẤC NGỦ 13
5. PHÂN LOẠI GIẤC NGỦ 15
6. THIẾU NGỦ VÀ NGỦ QUÁ NHIỀU 21
7. NHỮNG HÌNH THỨC ĐI VÀO GIẤC NGỦ THÔNG THƯỜNG 23
8. MỐI QUAN HỆ GIỮA GIẤC NGỦ VÀ CÁC BỘ PHẬN TRONG CƠ THỂ 24
9. MỖI ĐỘ TUỔI KHÁC NHAU CẦN PHẢI NGỦ VỚI MỘT LƯỢNG THỜI
GIAN KHÁC NHAU 37

Phần 2

Giấc ngủ, giấc ngủ trưa và chất lượng của giấc ngủ40

1. NHỮNG TRIỆU CHỨNG CỦA CƠ THỂ CHO THẤY RẰNG
BẠN NGỦ KHÔNG NGON GIẤC 40
2. NGỦ TRƯA CŨNG LÀ MỘT NHU CẦU SINH LÝ 42
3. GIẤC NGỦ TRƯA HỢP LÝ 45
4. TIÊU CHUẨN ĐỂ CÓ MỘT GIẤC NGỦ NGON 48
5. TỰ ĐÁNH GIÁ VỀ CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ 51
6. GIẤC NGỦ TỐT SẼ NÂNG CAO KHẢ NĂNG MIỄN DỊCH CỦA CƠ THỂ 52
7. SẮP XẾP MỘT GIẤC NGỦ HỢP LÝ DỰA VÀO SỰ THAY ĐỔI
CỦA THÂN NHIỆT 54
8. THÓI QUEN CỦA GIẤC NGỦ VÀ CHIẾC ĐỒNG HỒ SINH HỌC 55
9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ RÚT NGẮN GIẤC NGỦ CỦA BẠN 57

Phần 3

Giấc ngủ hàng ngày với việc giữ gìn sức khỏe của bạn60

1. PHẢI BIẾT THẢ LÒNG ĐẦU ÓC BẠN MỘT CÁCH HỢP LÝ 60

2. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA CUỘC SỐNG HIỆN ĐẠI ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ	62
3. ẢNH HƯỞNG CỦA SỰ THAY ĐỔI NHIỆT ĐỘ ĐỐI VỚI GIẤC NGỦ	65
4. LÀM VIỆC TRÍ ÓC QUÁ NHIỀU SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN GIẤC NGỦ	67
5. TẮM NƯỚC ẤM SẼ RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ	70
6. BUỔI SÁNG SỚM TẮM BẰNG NƯỚC LẠNH, TỐI BẠN SẼ NGỦ RẤT NGON	73
7. TẮM BIẾN RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ CỦA BẠN	75
8. CHÀI ĐẦU TRƯỚC KHI NGỦ SẼ RẤT TỐT CHO GIẤC NGỦ	77
9. XOA TAY VÀ MẮT XA MẶT TRƯỚC KHI ĐI NGỦ	79
10. MỘT SỐ PHƯƠNG PHÁP KHÁC ĐỂ NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG GIẤC NGỦ	81
11. MỘT SỐ NHÂN TỐ CÓ ẢNH HƯỞNG TRỰC TIẾP ĐẾN GIẤC NGỦ	87
12. MỘT SỐ ĐỒ UỐNG KHÔNG NÊN DÙNG TRƯỚC KHI ĐI NGỦ	91
13. MỘT SỐ VIỆC KHÔNG NÊN LÀM TRƯỚC VÀ SAU GIẤC NGỦ	93
14. NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ THỜI GIAN NGỦ CHO MỘT SỐ NHÓM ĐỐI TƯỢNG	101

Phần 4

Cách phòng tránh những bệnh về mắt ngủ128

1. NHỮNG TRỞ NGẠI TRONG GIẤC NGỦ LÀ GÌ VÀ NHỮNG BIỂU HIỆN...	128
2. NHỮNG NGUYÊN NHÂN GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	131
3. NHỮNG NGUYÊN NHÂN DẪN ĐẾN BỆNH MẮT NGỦ	135
4. LÀM VIỆC TRÍ ÓC QUÁ NHIỀU VÀ HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	138
5. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG CỦA HIỆN TƯỢNG NGỦ KHÔNG ĐẦY ĐỦ	140
6. NHỮNG BIỂU HIỆN CHUNG VỀ VIỆC RỐI LOẠN THỜI GIAN CỦA GIẤC NGỦ	142
7. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA VIỆC THÊM NGỦ VÀ NGỦ MỘT CÁCH MỀ MỆT	145
8. TRẺ NHỎ CŨNG CÓ THỂ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	147

9. HỌC SINH, SINH VIÊN LÀ MỘT TRONG NHỮNG ĐỐI TƯỢNG DỄ BỊ MẮC CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ NHẤT	149
10. NGUYÊN NHÂN KHIẾN TRẺ KHÓC ĐÊM VÀ CÁCH KHẮC PHỤC.....	152
11. HIỆN TƯỢNG TRẺ HAY TỈNH NGỦ VÀO BAN ĐÊM.....	154
12. NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ Ở TUỔI GIÀ.....	156
13. GIÁC NGỦ BẤT THƯỜNG TRONG THỜI KỲ KINH NGUYỆT	159
14. MỘT SỐ BỆNH CÓ THỂ GÂY RA HIỆN TƯỢNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ...	161
15. NHẬN BIẾT TINH THẦN CỦA BẠN BỊ SUY NHUỘC	163

Phần V

Giấc ngủ và một số chứng bệnh - Cách phòng và điều trị167

1. NGHIỆN RĂNG KHI NGỦ CŨNG LÀ BIỂU HIỆN CỦA BỆNH THÁI	167
2. NGÁY LÀ MỘT TRIỆU CHỨNG CỦA BỆNH KHÓ THỞ KHI NGỦ	169
3. TRIỆU CHỨNG TẠM NGỪNG HÔ HẤP KHI NGỦ.....	172
4. BỆNH KHỦNG HOẢNG VÀ SỰ MẤT ĐIỀU HOÀ TRONG GIÁC NGỦ	175
5. NHỮNG ẢNH HƯỞNG CỦA THỜI KỲ LÃO HOÁ ĐỐI VỚI GIÁC NGỦ.....	178
6. NHỮNG BIỂU HIỆN TRONG THỜI GIAN NGHỈ HƯU VÀ SỰ MẤT CÂN BẰNG TRONG GIÁC NGỦ	181
7. BỆNH ĐAU ĐẦU GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	185
8. BỆNH CƠ TIM VÀ TRIỆU CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	186
9. BỆNH CAO HUYẾT ÁP GÂY RA KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ.....	188
10. BỆNH VIÊM LOÉT TIÊU HÓA VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ....	191
11. BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ CHỨNG KHÓ NGỦ, MẤT NGỦ	193

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Số 20, Lý Thái Tổ, Hoàn Kiếm, Hà Nội. ĐT: 08.044806
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

GIẤC NGỦ

LIỀU THUỐC BỔ CHO CUỘC SỐNG

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI VIỆT BẮC

Biên tập: **BAN BIÊN TẬP**

Sửa bản in: **TÁC GIẢ**

Trình bày: **SONG NGUYỄN**

Vẽ bìa:

In 2000 cuốn, khổ 13x20.5cm in tại Công ty Cổ Phần In Truyền Thông Việt Nam
Giấy phép xuất bản số: 86 – 2013/CXB/56/01 – 03/HĐ
In xong và nộp lưu chiểu năm 2013.

GIẤC NGỦ

LIỀU THUỐC BỔ

cho CUỘC SỐNG



Ngủ là nhu cầu sinh lý tất yếu của mỗi người. Cũng giống như việc ăn uống, ngủ là một trong những cơ sở để chúng ta tồn tại.

Giấc ngủ giúp con người xóa bỏ những mệt mỏi, tăng cường hoạt động của trí não, tích lũy năng lượng cho cơ thể, kích thích sự phát triển của cơ thể, nâng cao khả năng miễn dịch... Nhưng không phải ai cũng biết ngủ bao nhiêu là đủ, tư thế nằm ngủ thế nào là hợp lý, điều kiện môi trường hay những hành vi nào thì có lợi cho giấc ngủ, mất ngủ sẽ ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống, cách khắc phục và điều trị chứng mất ngủ... Những phân tích trên góc độ khoa học và những lời khuyên bổ ích trong cuốn sách sẽ giúp bạn đọc có thêm hiểu biết và thay đổi tư duy, điều chỉnh thói quen để tận hưởng những giấc ngủ ngon.

Chỉ khi được ngủ đầy đủ và ngon giấc, chúng ta mới có một cơ thể khỏe mạnh, một tinh thần tỉnh táo, tràn đầy năng lượng để học tập, làm việc hiệu quả và tận hưởng những niềm vui, ý nghĩa của cuộc sống.



NHÀ SÁCH TÂN VIỆT - *Nâng tầm tri thức*

• Số 7 Đinh Lễ - Hà Nội; Tel: 043.574 6020 - 043.821 3509
• 2A Trần Thánh Tông - Hai Bà Trưng - Hà Nội; Tel: 043.972 8108
Website: tanvietbooks.com.vn



Giá: 38.000