

Các nghiên cứu khoa học đã xác nhận tình trạng mắt ng i cao tu i (NCT) liên quan rõ rệt với sự sụt giảm bài tiết melatonin – một chất có vai trò điều hòa nhịp sinh học. Trong cơ thể người, melatonin được tiết ra từ lúc mới sinh, đến 15 tuổi, bắt đầu giảm đi và sau 45 tuổi bắt đầu giảm nhanh. Ngay cả khi tiết melatonin ra, nồng độ melatonin ở NCT cũng thấp hơn mắt ng i so với người trẻ, đến 80 tuổi thì giảm đến mức rất thấp.

Càng cao tu i càng d mắt ng



Điều đáng nhận thấy là trẻ càng nhỏ tuổi càng nhiều (trẻ mới sinh gần như ngủ suốt ngày, chỉ thức giấc khi đói hay tã ướt), thanh niên mới ngày ngủ 8-9 giờ, NCT ngủ ít hơn nhiều: chỉ 5-6 giờ hoặc 4-5 giờ, ít hay thức giấc nhất là các cụ ông. Nhưng, theo các nhà sinh lý học, việc ngủ ít không phải do sự giảm tiết melatonin mà do chất lượng giấc ngủ: mắt ng i ngủ êm dịu, không mơ màng, chấp chển; thức dậy thấy thoải mái, dễ chịu, hào hứng bước vào một ngày mới. Điều này cũng có nghĩa là, không thể đòi hỏi NCT phải ngủ được nhiều như người trẻ tuổi.

Điều tra dịch tễ học cho thấy, sự đông NCT thường phân nửa về giấc ngủ. Có cả vào giấc ngủ rất khó khăn rồi ngủ được. Có cả vừa đi ngủ đã ngủ nhưng nửa đêm tỉnh giấc rồi mắt “chong chong” đến sáng. Nhưng phần lớn người chấp chển, không say, giấc ngủ bắt đầu quãng nhiều lần, khi thức dậy cảm thấy không thoải mái, uể oải. Các cụ bà hay bắt mắt ng i hơn các cụ ông; trên 70 tuổi, tỷ lệ mắt ng i các cụ bà cao gấp đôi các cụ ông.

Mặt ng có thể nh t th i x y ra (g i là mặt ng c p tính). Mặt ng c p tính chủ y do r i lo n thích nghi, có đ c đ i m là mặt ng ng t quãng (có nh ng lúc t nh gi c), ban ngày mặt m i, buồn ng và ng bù; nh ng khi stress đ c gi i t a, gi c ng s tr i bình th ng. Th i gian mặt ng trung bình 1-2 tu n l tùy theo tu i tác, cá tính và tính ch t stress. Ch ng h n: ti ng xe c qua l i, ti ng nh c m i, chói tai, mùi các con v t nuôi trong nhà... đ u có thể là nh ng stress.

Khi stress không đ c lo i tr ho c xu t hi n các nhân t làm cho nó ti p t c t n t i, mặt ng v n ti p di n và kéo dài th m chí thành m n tính. Mặt s thói quen nh gi gi c đi ng th t th ng, th ng xuyên n m trên gi ng xem ti-vi nhi u gi li n, ăn u ng t i phòng ng ; u ng r u, hút thu c lá, u ng cà phê, trà đ c bu i t i hay lo ng quá m c v tình tr ng mặt ng ... có thể làm mặt ng kéo dài. G i là mặt ng m n tính khi th l gian mặt ng kéo dài t 3 tháng tr lên.

Nh ng nguyên nhân gây ra mặt ng

Mặt ng có thể là mặt tri u ch ng c a m t b nh, hay do nhi u nguyên nhân gây ra. M i nguyên nhân l i có nh ng đ u hi u mặt ng đ c tr ng, ch ng h n:

- Mặt ng do các s c (nh ph i thay đ i ch , m đau b nh t t, mặt vi c làm, hôn nhân tan v , đau buồn tang tóc...) th ng r t khó vào gi c ng .

- Mặt ng có tr m c m: ng không yên hay th c gi c, d y quá s m tr c gi th ng l , kèm theo suy nghĩ miên man, tâm tr ng buồn chán, s t cân.

- Mặt ng do b nh tim: khó th khi n m ng i b suy tim, do khó th k ch phát trong c n tăng huyết áp, lo n nh p tim làm th c d y đ t ng t gi a lúc đang ng .

- Mặt ng do đau (đau kh p, đau vùng tr c tim...): khó vào gi c ng , nhi u l n ph i th c gi c.

- Mặt nạ do hệ thống hô hấp khi ngủ (như bệnh viêm phổi mãn tính, hen suyễn...): ngủ dễ bị tỉnh giấc khi thức dậy thấy khó thở, ngưng thở khi ngủ; bệnh nhân thường có triệu chứng khó thở trung tâm, rối loạn trí nhớ; ban đêm ngáy như sấm, ra mồ hôi, trằn trọc, nhịp tim bất thường.

Đề xuất giấc ngủ ngon

Đề xuất ngon giấc, các biện pháp cao niên cần quan tâm đến một số yêu cầu sau đây:

- Tránh môi trường kích thích: ít nhất 2 giờ trước khi đi ngủ không uống rượu; sau 4 giờ chiều không hút thuốc lá (nếu bạn hút thuốc lá, hút thuốc càng tốt), không uống cà phê; cũng không nên dùng các thức ăn, đồ uống có caffeine trước khi đi ngủ.

- Tập luyện đều đặn, tốt nhất là tập vào buổi chiều để tránh tập các môn hoạt động thể thao mạnh sau 6 giờ chiều. Các bài tập như: đi bộ, xoa bóp, thể giãn nhẹ nhàng cho tuổi già và giấc ngủ.

- Buổi tối nên ăn nhẹ; không dùng sôcô-la, các thức ăn cay; không uống nhiều nước; có thể tắm nước ấm hoặc lau người bằng nước ấm trước khi đi ngủ.

- Phòng ngủ phải yên tĩnh, ánh sáng thích hợp, thoáng mát vào mùa hè, ấm áp vào mùa đông; không có gió lùa như là vào mùa rét.

- Tránh xem tivi khi đã sẵn sàng cho giấc ngủ. Vào giờ ngủ, không nói chuyện, không đọc sách báo, không xem ti-vi, không nghe nhạc hay suy nghĩ công việc làm ăn...

- Buổi sáng nên thức dậy vào một giờ nhất định. Buổi trưa nên ngủ vào một giờ nhất định và chỉ nên ngủ 30-45 phút hoặc thể giãn nhẹ nhàng 30 phút.

## Các biện pháp không dùng thuốc

Nếu bạn mắc bệnh, trước tiên nên áp dụng các biện pháp không dùng thuốc hay dùng thuốc thích hợp, tùy theo hoàn cảnh cụ thể:

- Gõ ngón trỏ (gõ mạnh vào phần lưng mô đốt ngón 3) lên đầu lòng bàn hai bên, mỗi bên 30-60 lần. Xong vuốt nhẹ lòng bàn 2 bên từ đầu đến đuôi lòng bàn.

- Gãi chân tóc từ trán ra sau gáy trong 2-3 phút bằng 10 đầu ngón tay hoặc bằng lược.

- Xoa nóng 2 bàn chân.

- Ngâm chân nước ấm 38-43°C trong 20 phút, mỗi ngày 2 lần, trong đó có một lần trước khi đi ngủ buổi tối.

- Gội đầu bằng nước nóng (theo Nam dược thời xưa của Thiệu Sĩ Tuệ Tĩnh): rửa bằng nước nóng đầu, rồi cho vào gội, gội sạch sẽ.

- Hoa chuối 30g rửa sạch, thái nhỏ; Tim lợn mật quế, rửa sạch, bỏ mỡ; xào chín với hoa chuối, ăn cả cái lợn nước.

- Hoa thiên lý xào với tim lợn hoặc nấu canh với thịt lợn, ăn hàng ngày.

- Tâm sen 2-4g/ngày, hầm với nước sôi, uống thay trà.

- Lá vông nem (chín lá bánh tẻ) rửa sạch, luộc hoặc nấu canh ăn; cũng có thể hầm trà

2-4g/ngày hoặc dùng liều liều cao liều (2-4g/ngày), uống trước khi đi ngủ buổi tối.

- Liều tiên: lấy ngón non, rửa sạch, luộc chín; ăn vào buổi chiều hoặc vài giờ trước khi đi ngủ buổi tối.

- Nấu ép quả cà chua pha với mật ong, uống buổi tối.

Nếu vẫn không cải thiện giấc ngủ phải dùng thuốc. Theo khuyến cáo của các nhà khoa học, các chất nên dùng thuốc ngủ hay các thuốc an thần gây nghiện dân gian khi thất bại; và nên bắt đầu bằng liều thấp thuốc ngủ có nguồn gốc thảo dược như: mimosa, rotundin... sau mới dùng đến hóa dược như benzodiazepin, barbituric... và cũng cần nên sử dụng trong phạm vi tối thiểu tránh tác dụng cho gan, thận và tránh lạm dụng thuốc ngủ. Cũng nên kết hợp với thở giãn hoặc thở bằng (thứ 4 thì: hít vào hết sức cho bụng phình lên tối đa ngủ vài giây thở ra hết tối khi bụng hóp lại hít thở ra)... theo dõi kỹ khi đi vào giấc ngủ dễ dàng.

BS. Nguyễn Quang Ngọc

Nguồn tin website [suckhoedoisong.vn](http://suckhoedoisong.vn)