

Thói Quen Ngủ Đúng Giờ Trị Chứng Bệnh Mất Ngủ

Bài viết của BS Deborah Gould

Đa số người ta lúc này hay lúc khác đều có vấn đề về giấc ngủ. Áp lực của công việc, mất người thân, các vấn đề về quan hệ và tiền bạc và những lo lắng khác có thể gây trở ngại cho giấc ngủ bình thường. Tuy nhiên, nếu quý vị bị khó ngủ lâu hơn ba tuần, có thể quý vị đã bị chứng bệnh mất ngủ.

Chứng bệnh mất ngủ là sự rối loạn giấc ngủ thường thấy nhất, ảnh hưởng tới hơn 37 triệu người tại Hoa Kỳ và hơn 100 triệu người trên khắp thế giới. Các triệu chứng của chứng bệnh mất ngủ gồm có:

- Không buồn ngủ
- Khó ngủ say
- Thức giấc quá sớm
- Không cảm thấy được nghỉ ngơi, thậm chí cả sau khi ngủ

Các yếu tố góp phần vào chứng mất ngủ bao gồm dùng chất có chứa cafein, rượu, thuốc lá, và các thứ thuốc men làm quý vị thức mãi, cũng như bị áp lực và kích thích quá mức trước khi đi ngủ như là xem TV hay tập thể dục.

Nếu quý vị đang khổ sở vì chứng bệnh mất ngủ, đây là một vài điều mà quý vị có thể làm:

- Lập thói quen đi ngủ đúng giờ trong cả ngày thường và ngày nghỉ cuối tuần. Việc này bao gồm:
 - Giờ bắt đầu đi ngủ mỗi đêm không chênh lệch nhau quá một giờ, và
 - Thức dậy mỗi sáng vào cùng một giờ.
- Giới hạn giấc ngủ trưa không quá 20 phút.
- Giảm sự kích thích tâm thần trong vòng một giờ trước khi đi ngủ.
- Tránh các mâu thuẫn trong gia đình hay các cuộc tranh cãi gây bực bội trong vòng một vài giờ trước khi đi ngủ.
- Đảm bảo điều kiện ngủ thoải mái, yên tĩnh, và tối.
- Giành riêng phòng ngủ cho việc ngủ và việc chung chăn gối – để TV ra chỗ khác!

Người dân ở Hoa Kỳ chi tiêu khoảng 2,5 tỷ Mỹ Kim thuốc ngủ và thuốc an thần để chữa trị chứng bệnh mất ngủ -- nhưng các loại thuốc này sẽ không chữa lành được chứng bệnh mất ngủ.

Các loại thuốc ngủ có thể hữu ích nếu thỉnh thoảng có một đêm nào đó bị mất ngủ, nhưng dùng những loại thuốc này thường xuyên có hại nhiều hơn là có lợi. Các tác dụng phụ thông thường của các loại thuốc trị chứng bệnh mất ngủ bao gồm tình trạng uể oải buồn ngủ ban ngày, các vấn đề về trí nhớ và gây khó khăn cho việc lái xe hay những việc đòi hỏi quý vị cần phải tỉnh táo. Vấn đề nghiêm trọng nhất là nhiều loại thuốc này rất dễ gây ra nghiện thuốc.

Hãy hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu dùng bất cứ loại thuốc chống chứng bệnh mất ngủ hay dùng các thang thuốc dược thảo nào để đảm bảo rằng chúng sẽ không gây trở ngại cho bất cứ thứ thuốc men nào khác mà quý vị đang dùng. Ví dụ, các bệnh nhân bị các chứng tăng nhãn áp, táo bón hay sưng nhiếp hộ tuyến không nên mua các loại thuốc ngủ phản ứng với chất histamin ở tiệm thuốc.

Bước đầu tiên để điều trị chứng bệnh mất ngủ là cải thiện thói quen ngủ của quý vị. Cố gắng thực hiện một vài lời khuyên hữu ích trên đây. Lập thói quen hàng ngày để đảm bảo có một vài giờ thật thoải mái và thanh thần trước khi quý vị đi ngủ. Giành thời gian để chăm sóc cho bản thân và nhớ hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị. Có thể mất nhiều tuần trước khi quý vị có thể nhận ra bất cứ tiến triển nào – nhưng kết quả thì thật là đáng giá!

Gởi điện thư cho BS Gould tại: doctors-word@kp.org

BS Deborah Gould là trưởng khoa nhi tại Trung Tâm Y Khoa Kaiser Permanente tại Oakland, California.

Bài quảng cáo này là một phần của loạt bài hàng tháng cho các đối tác truyền thông sắc tộc của New America Media do các bác sĩ Kaiser Permanente viết dựa trên kinh nghiệm của mình. Được Kaiser Permanente bảo trợ và NAM InfoWire xuất bản.