

6 cách phòng ngừa mất ngủ hiệu quả

Mất ngủ là một chứng rối loạn giấc ngủ phổ biến có thể khiến bạn khó đi vào giấc ngủ, khó ngủ hoặc thức dậy quá sớm và không thể ngủ lại được. Bài viết dưới đây sẽ giúp bạn hiểu tổng quan về [bệnh mất ngủ](#), những nguyên nhân, dấu hiệu và cách điều trị bệnh mất ngủ.

Mất ngủ là gì?

Mất ngủ là một chứng rối loạn giấc ngủ phổ biến có thể khiến bạn khó đi vào giấc ngủ, khó ngủ hoặc thức dậy quá sớm và không thể ngủ lại được. Bạn có thể thấy mệt mỏi mỗi khi thức dậy. Mất ngủ không chỉ hủy hoại mức năng lượng và tâm trạng của bạn mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe, hiệu suất công việc và chất lượng cuộc sống.

Tổng quan về bệnh mất ngủ

Mất ngủ: Nguyên nhân, triệu chứng và cách chẩn đoán bệnh

Hãy luôn tham khảo ý kiến từ chuyên gia y tế. Truy cập trangweb Dsthuay.com để biết thêm thông tin

Các thể bệnh mất ngủ

Mất ngủ được chia làm hai thể là: mất ngủ cấp tính và mất ngủ mạn tính

- **Mất ngủ cấp tính:** xảy ra tại một số thời điểm nào đó, nhiều người bị bệnh mất ngủ ngắn hạn (mất ngủ cấp tính) do căng thẳng hoặc gặp chuyện đau buồn. Tình trạng mất ngủ này có thể kéo dài nhiều ngày hoặc vài tuần.
- **Mất ngủ mạn tính:** một số người bị bệnh mất ngủ dài hạn, kéo dài ít nhất một tháng. Nguyên nhân mất ngủ kéo dài có thể là do chính vấn đề mất ngủ gây ra hoặc có thể liên quan đến dạng bệnh nào đó hay loại thuốc đang uống. Một phần giới trẻ hiện nay đang gặp tình trạng mất ngủ do sử dụng chất kích thích ([thuốc lắc](#), ma túy tổng hợp, [ma túy đá](#) hoặc rượu bia...)

Triệu chứng bệnh mất ngủ

Các triệu chứng bệnh mất ngủ có thể bao gồm:

- Khó ngủ vào ban đêm
- Thức dậy vào ban đêm
- Không cảm thấy thư giãn sau một đêm ngủ
- Mệt mỏi ban ngày hoặc buồn ngủ
- Khó chịu, trầm cảm hoặc lo lắng
- Khó chú ý, tập trung vào các nhiệm vụ hoặc ghi nhớ

Nguyên nhân phổ biến gây mất ngủ

Nhịp sinh học hoạt động như đồng hồ bên trong, hướng dẫn cơ thể vận động chu kỳ ngủ – thức, sự trao đổi chất và nhiệt độ cơ thể. Nếu nhịp sinh

học của cơ thể bị gián đoạn ở bất kỳ khâu nào đều có thể dẫn đến mất ngủ.

- **Căng thẳng:** có thể bạn đang đối diện những khó khăn trong công việc, trường học, sức khỏe, tài chính hoặc gia đình gặp vấn đề khó nói, khiến tâm trí vận hành liên tục ban đêm, dẫn đến khó ngủ.
- **Thói quen ngủ kém:** giờ ngủ không đều đặn, ngủ trưa quá nhiều, môi trường ngủ không thoải mái, dùng giường ngủ làm việc, ăn uống hoặc xem tivi, chơi điện tử, lướt điện thoại trước khi đi ngủ.
- **Ăn quá nhiều vào buổi tối:** ăn quá nhiều khiến bụng căng, khó chịu khi nằm, chưa kể nguy cơ ợ chua, trào ngược dạ dày khiến bạn tỉnh thức hoặc khó ngủ.



Khó ngủ về đêm

- **Mắc bệnh khác:** việc sử dụng một số loại thuốc hoặc do đang mắc loại bệnh nào đó dẫn đến khó ngủ. Một vài loại thuốc có thể gây khó ngủ như thuốc chống trầm cảm, thuốc điều trị hen suyễn, huyết áp. Các sản phẩm giảm cân có chứa caffeine và các chất kích thích khác có thể làm gián đoạn giấc ngủ. Một số bệnh gây mất ngủ như đau

mạn tính, ung thư, tiểu đường, bệnh tim, hen suyễn, bệnh trào ngược dạ dày thực quản (GERD), tuyến giáp hoạt động quá mức, bệnh Parkinson và bệnh Alzheimer.

- **Tuổi già:** mất ngủ trở nên phổ biến hơn theo tuổi tác. Người lớn tuổi cảm thấy mệt mỏi sớm hơn vào buổi tối và thức dậy sớm hơn vào buổi sáng nhưng nhìn chung vẫn cần ngủ đủ giấc như những người trẻ tuổi.
- **Chất kích thích:** Nguyên nhân bệnh mất ngủ có thể xuất phát từ các chất kích thích như rượu bia, nicotine trong thuốc lá, caffeine trong cà phê, trà, chất [ma túy ảnh hưởng đến hệ thần kinh](#) trung ương... có thể khiến bạn khó đi vào giấc ngủ hơn.
- **Ít hoạt động thể chất hoặc xã hội:** Không hoặc ít hoạt động có thể dẫn đến mệt mỏi, uể oải, muốn ngủ trưa nhiều nhưng lại gây khó ngủ vào ban đêm.

Đối tượng nguy cơ bệnh mất ngủ

- Giới tính là nữ. Sự thay đổi nội tiết tố trong chu kỳ kinh nguyệt và trong thời kỳ mãn kinh có thể đóng một vai trò. Trong thời kỳ mãn kinh, đổ mồ hôi đêm và bốc hỏa thường làm gián đoạn giấc ngủ. Mất ngủ cũng phổ biến với thai kỳ.
- Tuổi trên 60 tuổi. Vì những thay đổi trong giấc ngủ và sức khỏe, chứng mất ngủ tăng theo tuổi tác.
- Căng thẳng tinh thần. Thời gian căng thẳng và các sự kiện có thể gây ra chứng mất ngủ tạm thời. Và căng thẳng lớn hoặc kéo dài có thể dẫn đến mất ngủ mãn tính.
- Thay đổi giờ giấc làm việc. Ví dụ, thay đổi ca làm việc hoặc đi du lịch có thể làm gián đoạn chu kỳ ngủ-thức.

- Đối tượng người nghiện đang trong quá trình [cai nghiện ma túy](#) và [cai nghiện rượu bia](#).

Khi nào đi khám bác sĩ?

Nếu tình trạng mất ngủ diễn ra liên tục, tần suất từ 3 lần/tuần trở lên và kéo dài trong 1 tháng liên tục, hay người bệnh vẫn khó ngủ dù môi trường ngủ thoải mái và đã áp dụng các biện pháp cải thiện chất lượng giấc ngủ thì nên đến các cơ sở y tế để được thăm khám, chẩn đoán nguyên nhân và có phác đồ điều trị phù hợp.

Ngoài ra, nên đi khám bác sĩ trong trường hợp việc chứng mất ngủ làm ảnh hưởng đến các hoạt động vào buổi sáng của bạn.

Các biến chứng mất ngủ gây ra

Giấc ngủ cũng quan trọng đối với sức khỏe của bạn như một chế độ ăn uống lành mạnh và hoạt động thể chất thường xuyên. Bất kể lý do mất ngủ là gì thì chứng mất ngủ có thể ảnh hưởng đến cả tinh thần và thể chất. Những người bị mất ngủ cho biết chất lượng cuộc sống thấp hơn so với những người đang ngủ ngon.

Các biến chứng của chứng mất ngủ có thể bao gồm:

- Hiệu suất công việc giảm sút
- Thời gian phản ứng chậm khi lái xe và nguy cơ gây tai nạn cao hơn, rối loạn sức khỏe tâm thần, chẳng hạn như trầm cảm, rối loạn lo âu hoặc lạm dụng chất kích thích.
- Tăng nguy cơ và mức độ nghiêm trọng của các bệnh hoặc tình trạng lâu dài, chẳng hạn như huyết áp cao và bệnh tim.

Phòng ngừa mất ngủ

- Giữ giờ đi ngủ và giờ thức của bạn nhất quán hàng ngày, kể cả cuối tuần.
- Tăng cường tập thể dục để thúc đẩy giấc ngủ ngon.
- Kiểm tra các loại thuốc của bạn để xem liệu chúng có thể góp phần gây ra chứng mất ngủ hay không.
- Tránh sử dụng caffeine, rượu bia, ma túy và không sử dụng nicotine.
- Tránh các bữa ăn lớn và đồ uống trước khi đi ngủ.
- Thư giãn trước khi đi ngủ, chẳng hạn như đọc sách hoặc nghe nhạc nhẹ.

Đọc thêm:

- [Cách đào thải ma túy ra khỏi cơ thể nhanh nhất](#)
- [Cần làm gì để giúp người đang cai nghiện ma túy](#)

Thuốc điều trị bệnh mất ngủ phổ biến



1. Thuốc an thần

[4 nhóm thuốc an thần](#) gây ngủ phổ biến gồm có Clonazepam, Rotunda, [Diazepam](#), [Bromazepam](#)... Những loại thuốc mất ngủ này có tác dụng giúp người bệnh tiến vào giấc ngủ nhanh. Thế nhưng, loại thuốc này thường được bác sĩ chỉ định cho người mắc bệnh chưa nghiêm trọng và chỉ bị mất ngủ ngắn.

2. Thuốc ngủ

Một số [thuốc ngủ](#) phổ biến gồm có Zolpidem, Phenobarbital... Đây là nhóm thuốc mang đến tác dụng mạnh nhưng dễ gây ra tình trạng quen thuốc.

3. Thuốc kháng histamin

Một số loại thuốc kháng histamin phổ biến gồm có Clorpheniramin, Dimedrol, Promethazine... Đây là nhóm thuốc histamin thế hệ cũ, có tác dụng chống dị ứng và gây ngủ khá mạnh. Thuốc được chỉ định cho người bị mất ngủ do ngứa, gãi nhiều vì mắc bệnh tổ đũa, eczema, hắc lào...

4. Thuốc an thần kinh mới

Một số thuốc an thần kinh mới gồm có Amisulpride, Quetiapine, [Olanzapine](#)... Đây là các thuốc trị bệnh mất ngủ hay thuốc chữa bệnh mất ngủ có khả năng gây ngủ mạnh. Tuy nhiên, nếu dùng lâu dài có thể khiến người bệnh bị béo phì vì cảm thấy ăn uống ngon miệng.

5. Thuốc chống trầm cảm

Một số thuốc chống trầm cảm đa vòng, 3 vòng điển hình gồm có Mirtazapine, Clomipramine... Loại thuốc này có tác động đúng vào cơ chế của giấc ngủ, cụ thể là hệ serotonin bên trong não, không gây ra tình trạng quen thuốc. Thế nhưng thuốc chống trầm cảm không có tác dụng ngay lập

tức. Thông thường, phải mất 3 – 4 tuần chữa trị theo chỉ định của bác sĩ, giấc ngủ mới được cải thiện rõ rệt.

Lưu ý: Người bệnh chỉ nên dùng thuốc theo chỉ định của bác sĩ, tránh lạm dụng.

Các câu hỏi thường gặp

1. Khó ngủ, thiếu ngủ có khác với mất ngủ không?

Khó ngủ, thiếu ngủ cũng là một dạng bệnh mất ngủ ở những người bị rối loạn giấc ngủ. Người bị khó ngủ, thiếu ngủ sẽ mất nhiều thời gian hơn để đi vào giấc ngủ, thậm chí nằm và nhắm mắt rất lâu nhưng vẫn không thể ngủ được dẫn đến giấc ngủ ngắn, không đủ để tái tạo năng lượng cho một ngày làm việc hiệu quả.

2. Một ngày ngủ bao nhiêu tiếng là đủ?

Tùy mỗi người mà thời gian ngủ đủ sẽ khác nhau nhưng hầu hết người lớn cần 7 – 8 tiếng mỗi đêm.

3. Mất ngủ thường gặp ở người già phải không?

Đúng, Tỷ lệ mất ngủ ở người già thường cao hơn so với nhóm đối tượng thanh thiếu niên, người trẻ tuổi.

Ngoài những nguyên nhân thông thường như môi trường xung quanh quá ồn ào, nhiệt độ phòng không phù hợp, tác dụng phụ của một số loại thuốc. Người lớn tuổi còn có nguy cơ mắc các bệnh như rối loạn lo âu mạn tính, đau nhức xương khớp, khó thở, tuổi tác càng cao thì mức độ lão hóa của não cũng cao hơn, dẫn đến tình trạng rối loạn chức năng hoạt động tại não, gây nên tình trạng đảo lộn giấc ngủ, ngủ nhiều vào ban ngày và ít ngủ, khó ngủ vào ban đêm.

4. Chế độ dinh dưỡng cho người bị mất ngủ như nào?

- Sử dụng các loại thực phẩm tốt cho giấc ngủ như: Các loại cá béo, kiwi, hạnh nhân, quả óc chó, chuối, bột yến mạch
- Một số loại nước uống như trà hoa cúc, sữa ấm, trà hoa đậu biếc cũng hỗ trợ điều trị bệnh mất ngủ rất tốt. Bạn có thể uống trước khi đi ngủ khoảng 30 phút để dễ đi vào giấc ngủ hơn.
- Không uống trà, cà phê, rượu bia hay sử dụng thực phẩm chứa caffein và các chất kích thích khác sau buổi sáng. Tác dụng của caffein và các chất kích thích có thể kéo dài lên đến tận 12 giờ. Vì thế, để tránh mất ngủ thì nên hạn chế sử dụng các loại thực phẩm này.
- Ngoài ra, bạn cũng không nên sử dụng các loại thức ăn cay, nóng, nhiều dầu mỡ để tránh khó tiêu, ợ chua, ợ nóng dẫn đến khó ngủ, mất ngủ.

5. Có biện pháp chữa bệnh mất ngủ không dùng thuốc không?

- Áp dụng các biện pháp thư giãn như nghe nhạc, đọc sách, vẽ tranh trước khi ngủ.
- Tập yoga, vận động nhẹ nhàng 30 phút mỗi ngày.
- Sử dụng các loại trà thảo mộc như trà hoa đậu biếc, trà hoa cúc, trà mộc lan
- Vệ sinh giấc ngủ khoa học (tạo không gian ngủ thoải mái, mát mẻ, nhiệt độ phòng phù hợp, không gian yên tĩnh).
- Không sử dụng các thiết bị điện tử trước khi ngủ ít nhất 30 phút.
- Massage trước khi ngủ.
- Ngâm chân với nước ấm trước khi ngủ.

- Sử dụng các loại tinh dầu giúp ngủ ngon, cải thiện chứng mất ngủ.

Đọc thêm:

- [Top 6 cách cai rượu bia tốt nhất hiện nay](#)
- [Những điều cần biết về HIV và AIDS](#)

Tư vấn hướng dẫn sử dụng thuốc

- Dược sĩ Thủy: 086 906 5492 (zalo)
- Dược sĩ Hải: 086 919 1080 (zalo)