

# Triệu chứng của mất cân bằng giấc ngủ và cách điều trị

Giấc ngủ đóng chức năng nhất là bức thiết đối với sức khỏe thể chất con người. Mất cân bằng giấc ngủ cực kỳ thường gặp trong các bệnh lý chuyên khoa tâm thần & tâm thần, thường gặp ở người lớn, người lớn tuổi & tỉ lệ mất cân bằng giấc ngủ không riêng biệt ở nam & phái đẹp & có xu thế ngày càng tăng.

## Mất cân bằng giấc ngủ là như thế nào?



Mất cân bằng giấc ngủ là hiện trạng mô hình giấc ngủ bị mất cân bằng, có thể gây nên tác động trầm trọng cho các vận động thông thường về thể chất, tâm lý, xã hội & tác động lớn đến tâm lý của người mang bệnh. Những mất cân bằng giấc ngủ thường gặp: thiếu ngủ, ngủ nhiều, mất cân bằng nhịp sinh vật học ngày, đêm, xuất hiện tình trạng lạ thường khi ngủ.

## Triệu chứng mất cân bằng giấc ngủ

### Những triệu chứng & triệu chứng của mất cân bằng giấc ngủ

Triệu chứng thường gặp của mất cân bằng giấc ngủ: thiếu ngủ, ngủ nhiều, mất cân bằng nhịp thức, ngủ & xuất hiện tình trạng lạ thường khi ngủ.

Thiếu ngủ: khó khăn trong việc đi vào giấc ngủ & duy trì giấc ngủ, gây ra giai đoạn ngủ ít & giấc ngủ chập chờn không sâu khiến cơ thể trở thành mệt mỏi.

Ngủ nhiều: hiện trạng có cảm giác buồn ngủ luôn xuất hiện khiến người mang bệnh ngủ dài hơn thông thường. Tuy vậy, cơ thể vẫn mệt mỏi sau thời điểm thức dậy. Ngủ nhiều được phân thành 3

dạng:

- Ngủ rũ: hiện trạng đi vào giấc ngủ không thể cưỡng lại được khi nghỉ ngơi hoặc vận động.
- Chứng ngủ nhiều nguyên phát: Ngủ nhiều vào ban tối, nhưng mà ban ngày cực kỳ buồn ngủ & ngủ gật.
- Chứng bệnh ngưng thở khi ngủ: trong quá trình ngủ có triệu chứng ngưng hô hấp khoảng 20 đến 40 giây làm người mang bệnh nhiều lúc tỉnh giấc vào ban đêm.

Mất cân bằng nhịp thức - ngủ: Muốn ngủ nhưng mà không ngủ được, lúc cần minh mẫn lại buồn ngủ;

Xuất hiện tình trạng lạ thường khi ngủ: Ác mộng, mất cân bằng hoảng sợ,...

## **Tác động của mất cân bằng giấc ngủ đối với sức khỏe thể chất**

Mất cân bằng giấc ngủ tác động trầm trọng đến sức khỏe thể chất, sự an toàn & chất lượng đời sống của mỗi người. Thiếu ngủ kéo gây nên giảm kí ức, khó tập trung hay cáu kỉnh & lo lắng lạ thường, chức năng lao động kém hiệu quả & hậu quả tất yếu gây ra giảm tính tích cực trong đời sống.

## **Biến chứng có thể gặp khi mắc chứng mất cân bằng giấc ngủ**

Hiện trạng mất cân bằng giấc ngủ trở nặng & xảy ra liên tiếp có thể gây ra:

- Nguy cơ làm nặng thêm bệnh đang mắc hoặc nảy sinh những bệnh khác: trầm cảm, hiện trạng tăng cân,...
- Chứng bệnh dừng thở lúc ngủ trong trường hợp không nên phỏng đoán & điều trị ngay từ giai đoạn đầu sẽ làm tăng nguy cơ tác động đến bệnh lý tim mạch: cao huyết áp, suy tim, mất máu cơ tim, mất cân bằng nhịp tim, biến chứng Mao mạch não,...

## **Thời điểm nào cần gặp thầy thuốc?**

Mất cân bằng giấc ngủ tác động nhiều đến hiện trạng sức cả tâm lý lẫn thể chất. Trong trường hợp các giải pháp tự chăm sóc & gia tăng tại gia không hiệu quả, người mang bệnh cần tự giác thăm khám & điều trị để tránh hiện trạng bệnh phát triển kinh niên, gây ra các bệnh lý liên quan đến tim mạch,... & các bản khoản khác. Trong trường hợp này, người mang bệnh được thầy thuốc thăm khám & ngay từ giai đoạn đầu điều trị.

## **Nguyên nhân gây ra mất cân bằng giấc ngủ**

- Stress, lo lắng, bất hòa, những thay đổi lớn trong đời sống, đời sống không tiện lợi,...
- Yếu tố từ môi trường lân cận: Tiếng ồn, ánh sáng, nhiệt độ,...
- Dùng thuốc: Thuốc chống trầm cảm, thuốc chống động kinh, thuốc hỗ trợ cai thuốc lá, thuốc tim mạch,...

- Uống nhiều rượu & caffein, & sử dụng các loại thuốc như: Thuốc lắc & cocain.
- Bệnh lý: Tâm thần (rối loạn tính giải pháp, mất cân bằng stress,...), trầm cảm, tâm thần phân liệt, nghiện rượu,...
- Những yếu tố khác: Ăn nhiều thực phẩm khó tiêu, uống đủ nước trước khi đi ngủ, xem phim kinh dị,...

## **Người nào có nguy cơ gặp phải mất cân bằng giấc ngủ**

Nhóm người lao động trong môi trường đòi hỏi sự tập trung cao độ, liên tiếp stress, mệt mỏi: Quản lý, kinh doanh, kỹ sư, kỹ thuật tin tức, lái xe,... nhất là thường gặp ở người lớn, người già.

Một số yếu tố có thể gây ra tăng nguy cơ mắc bệnh:

- Sức ép lớn từ môi trường sống thay đổi, xã hội công nghiệp & kinh tế gây ra con người stress không kiểm soát hay những bức xúc về xã hội, công việc, khủng hoảng tâm lý, stress mạnh gây ra mất cân bằng giấc ngủ tăng lên.
- Tuổi già: người lớn, người già.
- Thuốc & các chất gây nghiện: những loại thuốc điều trị tâm thần như thuốc chống trầm cảm, thuốc chống động kinh,... có thể gây nên tác dụng phụ gây ra mất cân bằng giấc ngủ. Thuốc lá, các loại đồ uống chứa caffein, rượu & các chất gây nghiện khác cũng có thể làm tăng nguy cơ.
- Sức khỏe thể chất yếu đi.
- Các chứng bệnh mất cân bằng khác: mất cân bằng giấc ngủ có liên quan đến những chứng bệnh như: mất cân bằng tâm thần (bệnh Parkinson, chứng mất trí, động kinh),...

## **Giải pháp xét nghiệm y học & phỏng đoán mất cân bằng giấc ngủ**

Trong trường hợp thấy thuốc nghi ngờ bị chứng mất cân bằng giấc ngủ, họ sẽ phấn đấu xác định nguyên nhân bằng giải pháp hỏi người mang bệnh những thắc mắc về sức khỏe thể chất, dùng thuốc thuốc, thói quen hàng ngày & thói quen ngủ,....:

- Gặp phải bệnh lý bất cứ nào hay hiện trạng sức khỏe thể chất lạ thường nào không?
- Dùng thuốc nào không?
- Có cảm giác hiện trạng stress trong đời sống hay không? & xảy ra ra sao?

- Liên tiếp sử dụng đồ uống có cồn hay đồ uống có chứa Caffein không?...

## **Giải pháp điều trị mất cân bằng giấc ngủ hiệu quả**

Tránh khỏi & loại trừ các yếu tố nguy cơ gây nên bệnh

- Các thuốc gây nên tác dụng phụ gây ra mất cân bằng giấc ngủ cần thay đổi.
- Không nên sử dụng các chất gây nghiện, rượu, bia, café, thuốc lá,...
- điều trị các bệnh lý có liên quan đến mất cân bằng giấc ngủ.

Giải tỏa stress, tạo tâm lý thoải mái

Trong trường hợp hiện trạng mất cân bằng giấc ngủ xảy ra không liên tiếp thì cũng không nên quá lo lắng quá. Hiện trạng này ít gây nên tác động nhiều đến sức khỏe thể chất đối với người khỏe mạnh. Tuy vậy, stress nhiều dễ dẫn stress & làm giấc ngủ bị mất cân bằng. Do đó, hãy gác lại mọi chuyện trong ngày trước khi ngủ, tránh hiện trạng vừa chờ giấc ngủ đến vừa tìm giải pháp xử trí.

Xây dựng thói quen đi ngủ trước 23 giờ, ngủ tròn giấc 7 đến 8 giờ/ngày, dành ít giai đoạn để thư giãn tâm lý trước khi đi ngủ.

Gia tăng giấc ngủ

- Thói quen đi ngủ & thức dậy đúng giờ hàng ngày.
- Không nên ngủ nhiều vào ban ngày.
- Hoạt động thể lực thường xuyên.
- Không nên sử dụng các chất gây nghiện, đẫy mạnh, nhất là cafe, trà, rượu, thuốc lá,... vào buổi chiều & tối.
- Kiêng ăn quá no vào ban tối.
- Không gian ngủ thoáng mát, ít ánh sáng, ít tiếng ồn, nhiệt độ phù hợp.
- Thư giãn bằng giải pháp hoạt động thể lực nhẹ nhàng, rửa sạch nách nước nóng trước khi đi ngủ.
- Tránh khỏi đẫy mạnh tâm lý gây nên thiếu ngủ: Xem phim kinh dị, phim hành vi, mở nhạc quá to,...

điều trị nội khoa

điều trị dứt điểm trong trường hợp hiện trạng mất cân bằng giấc ngủ là do bệnh lý. Thầy thuốc có thể khuyến nghị thuốc điều trị mất cân bằng giấc ngủ: thuốc uống an thần, thuốc chống trầm cảm, thuốc điều trị mất cân bằng giấc ngủ,... dùng thuốc cần tuân theo đúng khuyến nghị của thầy thuốc & tuyệt đối không nên tự ý dùng thuốc để tránh những hậu quả trầm trọng. Mặt khác, người mang bệnh cần hợp nhất sinh hoạt, ăn uống khoa học để cho kết quả điều trị tốt hơn hết.

## **Những thói quen sinh hoạt có thể giúp bạn tránh khỏi diễn tiến của mất cân bằng giấc ngủ**

Chế độ sinh hoạt:

- Làm giảm cấp độ stress: một trong các nguyên nhân gây ra mất cân bằng giấc ngủ là stress, có thể giải tỏa stress bằng giải pháp hoạt động thể lực, thiền định, yoga,...
- Thư giãn đúng như chỉ dẫn trước khi ngủ: Uống trà thảo dược (trà hoa cúc), xoa bóp cổ, vai & mặt trước khi ngủ;
- Không xem tivi nhiều giờ liền trước khi ngủ, nhất là phim kinh dị, phim hành vi,...
- Không nên ngủ ngày nhiều.
- Không gian ngủ cần yên ổn tĩnh, thoáng mát, nhiệt độ phù hợp, tránh khỏi ánh sáng, tiếng ồn,...
- đi ngủ sớm & nên thức dậy đúng giờ mỗi buổi sáng, ngay cả khi bạn mệt mỏi, không nên nằm lại giường quá lâu.

Menu:

- Không nên sử dụng các chất tác động lên trí não: Caffein sẽ gây nên khó khăn trong việc thư giãn khi ngủ. Rượu, bia làm cho giấc ngủ không sâu & gây ra tình trạng mất cân bằng giấc ngủ.
- Thay đổi menu hàng ngày của bạn, tránh ăn quá no hoặc thực phẩm khó tiêu vào bữa tối.

Tuy vậy, vẫn nên đến thầy thuốc để được thăm khám & điều trị bệnh lý này dứt điểm để tránh tác động đến sức khỏe. Mặt khác, để giảm triệu chứng mất cân bằng giấc ngủ, nên tuân theo theo thói quen sinh hoạt thuận lợi như tập thể thao, tiến hành ăn uống khoa học & toàn bộ dinh dưỡng & tránh stress.

# Giải pháp phòng tránh mất cân bằng giấc ngủ hiệu quả

Giúp phòng tránh bệnh hiệu quả, có thể tham khảo những bật mí:

- Tuân theo khuyến nghị của thầy thuốc trong việc điều trị.
- Duy trì thói quen sinh hoạt tích cực, tránh khỏi sự stress.
- Không nên sử dụng các chất gây nghiện, đả mạnh, nhất là cafe, trà, rượu, thuốc lá,...
- Tắt thiết bị điện tử: Điện thoại, laptop, wifi trước khi ngủ.
- Bù đắp thực phẩm giàu sắt & vitamin.
- Rửa ráy phòng ngủ thật sạch, liên tiếp.
- Tạo thói quen đi ngủ & thức dậy đúng giờ.
- Không sử dụng đèn ngủ sặc sỡ.
- Mất cân bằng giấc ngủ không chỉ gây nên tác động đến sức khỏe thể chất mà còn tác động nhiều đến sức khỏe thể chất tâm lý người mang bệnh. Trong trường hợp các giải pháp tự chăm sóc & gia tăng tại gia không hiệu quả, người mang bệnh cần tự giác thăm khám & điều trị để tránh hiện trạng bệnh phát triển kinh niên.

<https://gccn.ac.bd/public/backend/ckeditor/kcfinder/upload/file/gccn/kham-phu-khoap34905026.pdf>

[https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckeditor/userfiles/files/%D0%AD%D0%9F%D0%9F%D0%9E%D0%A0-1%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C\\_kham\\_phu\\_khoap37817712.pdf](https://pe.mgppu.ru/app/webroot/ckeditor/userfiles/files/%D0%AD%D0%9F%D0%9F%D0%9E%D0%A0-1%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8%20%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C_kham_phu_khoap37817712.pdf)

[https://www.ubezpieczeniemieszkania.pl/application/resources/ckeditor/userfiles/files/umowa\\_najem%20lokalu\\_wzo%CC%81r\\_kham\\_phu\\_khoap57561208.pdf](https://www.ubezpieczeniemieszkania.pl/application/resources/ckeditor/userfiles/files/umowa_najem%20lokalu_wzo%CC%81r_kham_phu_khoap57561208.pdf)

[https://diskominfotik.bengkaliskab.go.id/gambar2024/files/Mara/GM/cms-sekolahku-merevolusi-akses--manajemen-pendidikan\\_pha\\_thaip03655255.pdf](https://diskominfotik.bengkaliskab.go.id/gambar2024/files/Mara/GM/cms-sekolahku-merevolusi-akses--manajemen-pendidikan_pha_thaip03655255.pdf)

[http://th-mnthanhuong.haiduong.edu.vn/null/viet\\_tin/files/pha-thaip33918149.pdf](http://th-mnthanhuong.haiduong.edu.vn/null/viet_tin/files/pha-thaip33918149.pdf)

[https://vacxinphuonganh.com.vn/public/elfinder/upload/elfinder/file/pha\\_thais88597864.shtml](https://vacxinphuonganh.com.vn/public/elfinder/upload/elfinder/file/pha_thais88597864.shtml)

<http://banvstbpnghean.gov.vn/Data/Images/files/B%C3%A1o%20c%C3%A1o%20C4%91%E1%BB%99c%20%E1%BA%ADp%2010%20n%C4%83m%20Lu%E1%BA%ADt%20B%C4%90G.pdf>

<https://svhttdl.thanhhoa.gov.vn/Images/files/SVHTTDL/2012/QD072012.pdf>

[https://somosbvc.bvc.com.co/ckfinder/userfiles/files/bvc/kham\\_phu\\_khoap33369854.pdf](https://somosbvc.bvc.com.co/ckfinder/userfiles/files/bvc/kham_phu_khoap33369854.pdf)

[http://myphuocbinhduong.gov.vn/Uploads/files/Thongtu11\\_2015\\_BKHDT\\_kham-phu-khoap20360052.pdf](http://myphuocbinhduong.gov.vn/Uploads/files/Thongtu11_2015_BKHDT_kham-phu-khoap20360052.pdf)

[https://www.laterra.it/admin/js/ckfinder/userfiles/files/2024%20scala%20turchi%20unico\\_pha\\_thaip03696201.pdf](https://www.laterra.it/admin/js/ckfinder/userfiles/files/2024%20scala%20turchi%20unico_pha_thaip03696201.pdf)

<https://www.inti.gob.ar/assets/uploads/files/gob/phathaip99786038.pdf>