



Vietnamese
Mental Health Services

Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam

越南心理保健服務

Chuyện Về Giấc Ngủ

Sleep stories



Bác sĩ Nguyễn Xuân Cẩm biên soạn

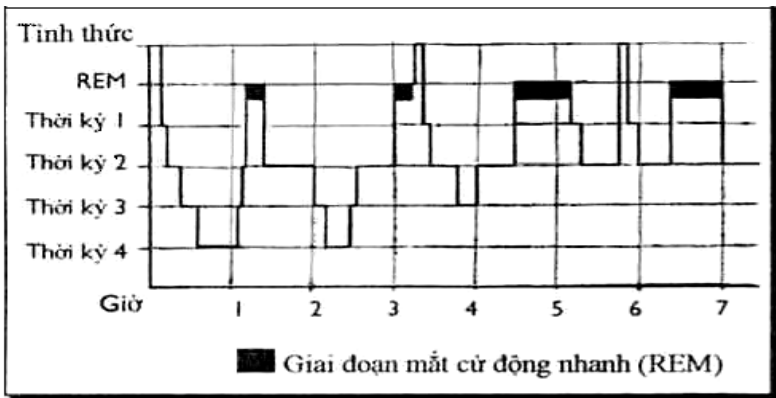
Lời xin phép trước
Advanced permission Request

Kính gửi Quý Báo, Tạp chí, Tác giả cùng những công trình nghiên cứu Việt Anh Pháp và Hoa ngữ có bài được trích đăng. Chúng tôi mạn phép trích đăng hoặc dịch những bài có giá trị y tế cao nhằm phục vụ đồng hương Việt nam tại VQA trong chiều hướng thông tin giáo dục và quảng bá tin tức không vụ lợi.

We would like to ask in advance permission of Newspapers, magazines and researchers that have valuable articles or studies published in this booklet. Our aim is to serve the Vietnamese Communities in the UK in terms of publicity, health education, and dissemination of information without making profits.

Tính ra suốt cả cuộc đời, giấc ngủ chiếm đến 1/3 thời gian, và con người có thể sống sót sau một tháng nhịn ăn (trừ trường hợp đặc biệt của David Blaine đã biểu diễn tại Luân Đôn hồi năm 2003 nhịn ăn 44 ngày), nhưng khó thể sau từ 7 đến 10 ngày không ngủ. Còn mỗi đêm ngủ bao lâu thì tùy từng người và từng lứa tuổi : trẻ con là 9-12 giờ, từ 16 đến 65 tuổi, 6-9 giờ, trên 65 từ 6-8 giờ, và càng già càng ngủ ít đi, có người chỉ được 4 tiếng đồng hồ thôi nhưng vẫn khỏe mạnh như thường. Bà Thatcher trong thời làm Thủ tướng Anh chợp mắt có vài giờ mỗi đêm nhưng đã tỏ ra sáng suốt và nhạy bén trong việc giải quyết các vấn đề quốc gia và quốc tế.

Về phương diện sinh lý của giấc ngủ, não điện đồ ghi nhận là có hai giai đoạn xen kẽ với nhau, khoảng 90 phút một lần: giai đoạn mắt cử động nhanh, rapid eye movement, REM sleep, và giai đoạn mắt nằm yên một chỗ, non-rapid eye movement, NREM sleep.



Giai đoạn mắt cử động nhanh còn được gọi là giai đoạn nghịch lý của giấc ngủ (paradoxical sleep), chiếm khoảng 1/5 thời gian ngủ của người lớn, xảy ra sau hơn một tiếng đồng hồ đi vào giấc điệp, lâu từ 6-10 phút và tăng dần lên gần 60 phút vào cuối giấc ngủ. Chính trong giai đoạn này mà giấc mơ xảy ra.

Giai đoạn mắt nằm yên một chỗ gồm 4 thời kỳ, từ mới bắt đầu ngủ (thời kỳ 1) cho đến ngủ say (thời kỳ 4) và cứ thế mà lên xuống theo từng giờ.

Trên đây là cơ chế bình thường của đa số chúng ta để đi vào một giấc điệp yên lành từ đêm đến sáng, thỉnh thoảng điêm thêm vài mộng mơ vào thời gian mắt cử động nhanh. Nhưng đâu phải ai cũng được thế, có người không bị rối loạn này thì cũng có xáo trộn khác về giấc ngủ.

Chứng khó ngủ (insomnia)

Do trong não bộ thiếu chất Serotonin giúp sản xuất ra hóc môn *Melatonin* là hóc môn kiểm soát vấn đề ngủ và thức của ta. Nguyên nhân gây ra có thể là :

- Tinh thần bị căng thẳng, nhiều lo âu phiền muộn. Đây là yếu tố làm đa số chúng ta đêm năm canh trằn trọc, cố để tìm ra giải pháp cho công ăn việc làm, cho bài toán đời về vợ chồng con cái, thân nhân bạn bè v.v.
- Rượu, nhất là uống nhiều vào buổi tối. Rượu là một loại thông tiêu làm mất đi khá nhiều nước khiến đêm ta phải thức giấc vài lần để đi đại và uống nước. Cà phê, trà, cola, chocolate đều có chất caffeine sẽ gây mất ngủ nếu tiêu thụ quá 600mg mỗi ngày (một cốc cà phê, trà chứa từ 80-150mg).
- Ăn uống đầy bụng trước khi vào giường, cơ quan tiêu hóa phải làm việc nhiều hơn nên ngăn cản giấc ngủ đến với ta.
- Dược phẩm chữa bệnh, ví dụ một vài loại chữa bệnh trầm uất, suyễn (Theophylline, Prednisolone), tim mạch (Digoxin, Amiodarone).
- Thuốc ngủ và một số dược thảo khác gây cho não bộ quen dần với nó, nên một thời gian sau phải tăng liều lượng lên đến độ mà không còn có thể tăng được nữa vì sợ ngộ độc.

- Các bệnh tiểu đường, phì đại tuyến tiền liệt làm ta phải thức giấc nhiều lần trong đêm để đi đại. Bệnh suyễn, tim mạch cũng hay làm khổ ta do những cơn khó thở về đêm.
- Vận động vừa phải giúp ngủ ngon, nhưng nếu quá độ lại làm mất ngủ vì chuyển hóa trong cơ thể tăng lên, tạo ra nhiều Adrenaline và các chất kích thích khác.

Có nhiều phương cách giúp tìm được một giấc ngủ ngon lành:

- trước hết, phải cố giải quyết những mối lo âu và căng thẳng tinh thần. Sinh hoạt cộng đồng, tôn giáo, tiếp xúc với người thân quen để có thêm ý kiến hoặc lời khuyên giải, ngồi thiền, yoga, tập phương pháp thở... sẽ giúp ích cho ta. Nhưng chủ yếu là phải thay đổi lối suy nghĩ bấy lâu nay, biết chấp nhận sự việc xấu xảy đến, không than trời trách đất, luôn tự an ủi là mình vẫn còn may mắn hơn nhiều người khác.
- để tăng thêm serotonin trong não giúp tạo ra melatonin, nên ăn thực phẩm chứa nhiều vitamin B6 có trong cà rốt, trái avocado, đậu lentil, pea, khoai tây, rau spinach. Melatonin còn được tạo ra nếu ban tối ăn một quả chuối, một bánh biscuit làm bằng bột nguyên chất (wholemeal biscuit) hoặc uống một cốc sữa nóng. Lettuce ăn vào buổi cơm chiều làm dịu cơn người lại nhờ chất lactocarium trong đó.
- chữa bằng ánh sáng, dùng một hộp có bóng đèn cho ra ánh sáng cỡ 10,000 lux, và nhìn vào đó khoảng 30 phút mỗi sáng nếu ta thường ngủ và thức giấc sớm, hoặc mỗi tối nếu đi ngủ trễ và dậy trễ.
- các cách chữa phụ cũng giúp ích cho ta: dược thảo *Valerian* hòa chung với *Hops* và *Passion flower* ; châm cứu giúp tiết ra chất endorphin làm tinh thần thêm thoải mái phần chân; liệu pháp vị lượng đồng căn (homeopathy) ; dùng dầu lavender nhỏ vài giọt vào một miếng tissue và để cạnh gối (các bà có thai không nên dùng).
- trước khi vào giường, tắm nước nóng, nghe nhạc êm dịu. Khi

đang trần trọc dễ giấc ngủ, dùng đếm làm thăm ‘một ông sao sáng, hai ông sáng sao...’, mà nên ngồi dậy xem một chút sách báo cho đến khi buồn ngủ.

- phòng ốc phải thoáng khí, giường ngủ nên thay mới sau khi dùng 7 năm ; mỗi sáng, xếp chăn mền lại để nệm được thông thoáng ; nên mặc áo quần ngủ bằng cotton thay vì bằng lụa.

Tình trạng ngủ nhiều (narcolepsy)

Trái với trường hợp mất ngủ, người ngủ nhiều lúc nào cũng...ngủ được, và bất cứ ở đâu, tại buổi họp, nơi làm việc, đang lái xe, sử dụng máy móc. Vì thế mà đôi khi nguy hiểm cho họ và cho kẻ khác nữa. Được cái là họ dễ đánh thức dậy và tỉnh lại nhanh chóng.

Chứng này thường xảy ra lúc trẻ và có thể kéo dài suốt đời, nhưng tình trạng sức khoẻ thì không có gì đáng ngại cả. Nguyên nhân chưa rõ, nhưng vì thân nhân cũng mắc phải nên yếu tố di truyền đã được đặt ra.

Một số người có vài triệu chứng kèm theo, ví dụ cơ bắp mất trương lực khiến họ ngã xuống (cataplexy), bị tê liệt không di chuyển hoặc nói được khi tỉnh dậy (sleep paralysis), có hư giác (hallucination) thấy người lạ, nghe tiếng ai đó nói trong phòng, nhưng thực tế thì không có gì xảy ra.

Việc định bệnh được tiến hành qua khám lâm sàng, đo não điện đồ phát hiện sóng điện thuộc giai đoạn mất cử động nhanh, thử máu đo lượng Hypocretin điều hòa sự tỉnh thức tiết ra từ hạ đồi thị (hypothalamus), lượng này giảm xuống trong chứng ngủ nhiều.

Chữa trị gồm các loại thuốc kích thích (stimulant drugs) như *Dexedrine*, thuốc mới như *Modafinil (Provigil)* ít phụ chứng hơn. Thuốc chống trầm uất (antidepressant) đôi khi có hiệu quả đối với trường hợp mất trương lực cơ bắp.

Chứng đứng dậy đi khi đang ngủ

(sleep walking, somnambulism)

Xảy ra cho mọi lứa tuổi, nhiều nhất là trẻ con, nhưng chúng không có vấn đề gì về tâm lý đáng ngại cả và sẽ hết đi khi lớn lên. Đối với người lớn, thường là vì có nhiều chuyện lo âu hoặc dùng thuốc ngủ.

Họ ra khỏi giường đi loanh quanh vài phút rồi về ngủ lại như cũ. Có người miệng nói lầm bầm, đôi khi la hét, quấy đập lung tung nhất là sau khi trải qua một giấc mơ hãi hùng.

Gia đình không nên đánh thức họ dậy mà chỉ từ từ dìu họ trở về giường. Trong nhà nên dọn dẹp gọn ghẽ, làm một cửa chắn ở lối cầu thang đi xuống để tránh rủi ro.

Hội chứng ngừng thở khi đang ngủ

(sleep apnoea syndrome)

Đó là lúc ta đang ngủ mà đột nhiên ngừng thở trong khoảng 10 giây hoặc hơn, mỗi đêm đến 5-7 lần, khiến cho lượng oxi giảm xuống trong não, khí carbon dioxide tăng lên.

Có hai loại :

1. do có vật cản ở họng và phần trên của đường hô hấp. Người mắc phải thường là béo phì, ngủ thì ngáy thật to. Thuốc lá, rượu, bệnh về phổi, xương hàm nhỏ, hẹp bẩm sinh ở cổ họng là những yếu tố tăng thêm rủi ro.
2. do chức năng suy giảm của phần não kiểm soát các bộ phận phụ trách về hô hấp như hoành cách mô (diaphragm), cơ bắp ngực.

Các phụ chứng gồm mệt mỏi, nhức đầu, hay buồn ngủ ban ngày, trí óc kém minh mẫn. Một số người về sau có thể bị cao huyết áp, suy tim, trúng phong, suy hô hấp.

Trong phần điều trị, ngoài việc cắt bỏ hạch cổ hầu và vòm hầu (tonsils and adenoids) nếu to quá, bệnh nhân phải cố giảm cân lượng, ngưng thuốc lá và rượu, ngủ nằm nghiêng một bên hoặc sấp mặt xuống gối. Nếu không bớt, bác sĩ áp dụng lối tạo áp suất liên tục vào hệ thống hô hấp với một thiết bị chụp lên mũi và nhả ra khí oxi hòa với không khí (continuous positive airway pressure, CPAP). Việc giải phẫu phần mềm ở vòm hầu bằng tia laser được tiến hành cho một số trường hợp, còn khai thông phần trên của khí quản để bệnh nhân thở (tracheostomy) ít khi được đặt ra.

Con khiếp sợ ban đêm (night terror)

Một số trẻ con từ 4-7 tuổi mắc phải chứng này và sẽ hết vào khoảng lên 10-12. Chúng hay thức giấc sau khi ngủ được vài tiếng, vào giai đoạn mắt nhắm yên một chỗ và lên cơn sợ hãi như có ai bóp nghẹt cổ, hoặc bị nhốt trong phòng kín. Người thân quen, cảnh vật xung quanh đều trở nên xa lạ, tim đập thình thịch, mồ hôi rịn ra ở trán và lưng. Sau đó, chúng dần dần ngủ lại và hôm sau không nhớ gì đến sự việc đã xảy ra.

Cơn khiếp sợ ban đêm không gây ảnh hưởng đến vấn đề tinh thần của trẻ con.

Con ác mộng (nightmare)

Rất thường có ở trẻ con từ 6-10 tuổi, nhất là khi bị khó thở vì cảm sốt hoặc lo sợ sắp phải xa nhà, xa cha mẹ. Người lớn là do phụ chứng của thuốc, đã từng bị tra tấn, ở tù lâu năm, bị tai nạn gây thương tích trầm trọng.

Giấc mộng diễn ra giữa đêm, vào giai đoạn ngủ mắt cử động nhanh, hôm sau có thể nhớ lại từng chi tiết một. Tuy nhiên, không có gì đáng ngại về vấn đề tâm lý cả.

Chân bút rút (restless leg syndrome)

Tỷ lệ mắc phải là 10-15%, có ở bất cứ tuổi nào, nhiều nhất là từ 50 trở lên, nam nữ như nhau, một số người có thân nhân cũng bị như vậy.

Triệu chứng hay xảy ra ở bắp chuối (calf) một bên hoặc cả hai chân, nhưng cũng có thể từ đùi đến bàn chân. Bệnh nhân mô tả cảm giác như có con giòi bò ngoài da, tê tê nhồn nhột, ngứa ngáy, đôi khi như lửa đốt, như có giông điện chạy qua, gây đau nhức khó chịu vô cùng. Đặc biệt là các chứng trên hay đến lúc ta ngồi, nằm nghỉ hoặc đang ngủ, và giảm bớt khi hoạt động, đi lại, luôn tay xoa bóp. Có người còn thêm chứng giật chân kéo dài vài giây đồng hồ và liên tục cả đêm như vậy. Thế mới khổ vì giấc ngủ sẽ bị xáo trộn, lâu dần không chữa sinh ra khó ngủ, sáng dậy uể oải bản thân chẳng muốn làm gì nữa. Ai uống nhiều rượu và cà phê, hút thuốc lá, phụ nữ mang thai càng dễ bị các chứng trên hành hạ.

Phần lớn trường hợp không rõ nguyên nhân, một số khác là do :

- suy thận mạn tính (chronic renal failure)
- bệnh về thần kinh ngoại biên, tủy sống, bệnh Parkinson.
- cơ thể thiếu chất sắt.
- uống được phẩm trị các bệnh trầm uất, kinh phong, dùng thuốc ngủ.

Theo thời gian, chứng chân bút rút có thể biến hẳn luôn, hoặc nghỉ phá vài tháng rồi trở lại, còn có người thì càng ngày càng bị nó hành hạ nhiều thêm.

Việc chữa trị tùy theo nguyên nhân, còn nếu tác nhân không rõ rệt, bác sĩ có thể cấp thuốc an thần *Benzodiazepine*, hoặc Calcium channel blockers như *Nifedipine*, đem lại kết quả khả quan cho một số bệnh nhân.

Bi liệt khi ngủ (sleep paralysis)

Chứng này xảy ra cho nhiều người, tay chân họ bị tê cứng, thanh quản không phát âm rõ và chỉ có tiếng ú ớ, ngạt thở vì cơ bắp lồng ngực không hoạt động.

Về phương diện sinh lý, không có một tổn hại nào của cơ thể cả, đó chỉ là do dòng điện bất thường của não bộ phát ra lúc ta đang ở giữa trạng thái ngủ mất cử động nhanh (REM) kèm với giấc mơ, và tỉnh thức. Người mắc chứng này thấy bóng kẻ lạ mặt đầy vẻ hăm dọa đứng trong phòng, có cảm tưởng nặng ở ngực như có ai ngồi lên đó, ta hay nói là bị ‘bóng đè’; người khác thì nghe tiếng vo vo trong tai, mắt thấy ánh sáng chói lòa hoặc có cảm tưởng thân mình bay bổng lên.

Vì liệt khi ngủ nằm giữa hai giai đoạn tỉnh thức và ngủ có giấc mơ, nên ta ý thức được những gì xảy ra nhưng các cơ bắp đều bị tê cứng và không thể phản ứng lại được

Nguyên nhân chưa được biết rõ, các yếu tố gây ảnh hưởng có thể là do có sự thay đổi hóc môn trong cơ thể, bị nhiễm khuẩn, uống rượu nhiều, làm việc từng ca. Theo bác sĩ Susan Blackmore, liệt khi ngủ là một hiện tượng bình thường, không có gì đáng lo sợ, cũng chẳng cần thuốc thang gì. Nếu xảy ra, người hôn phối chỉ việc lắc nhẹ người kia, hoặc chính họ cố tập trung để cử động một bộ phận nào đó trong thân thể, ví dụ ngón chân cái.

Chứng mỗi mệt, khó ngủ vì bay đường xa (jet lag)

Mỗi ngày, sáng thức dậy làm vệ sinh cá nhân và dùng điêm tâm, ăn trưa và chiều, tối đi ngủ, sự việc diễn tiến đều đều như vậy là nhờ chiếc ‘đồng hồ’ sinh lý của cơ thể thích ứng với giờ giấc địa phương nơi ta đang sống. Nếu vì công việc hoặc đi holiday, bạn phải di chuyển nhanh chóng từ múi giờ này sang múi giờ khác, chiếc đồng hồ sẽ bị đảo lộn đưa đến xáo trộn về sinh lý hóa của

cơ thể, gây mệt mỏi uể oải, đêm thức ngày ngủ, tiêu hóa không hoạt động bình thường, thể chất và trí tuệ suy kém đi một thời gian.

Tính ra là cứ mỗi tiếng đồng hồ trên múi giờ, jet lag kéo dài một ngày, và lâu hơn khi đi về hướng đông, ví dụ đi Việt Nam, so với về hướng tây, ví dụ đi Mỹ. Các khoa học gia cho rằng sự xáo trộn là do tuyến hạt đậu (pineal gland) nằm sâu trong não, tuyến này tiết ra hóc môn melatonin nhiều vào ban đêm và hết khi trời sáng. Cho nên, phải mất vài ngày sau tuyến mới tự điều chỉnh lại được. Lời khuyên của họ là :

- nếu đi về hướng đông, trước đó vài ngày nên ngủ sớm, còn về hướng tây thì ngược lại, ngủ trễ vài tiếng.
- trên máy bay, uống nước nhiều, cũ rượu và đừng ăn no.

Bác sĩ có thể cấp loại thuốc Melatonin, thuốc ngủ loại nhẹ, nhưng cũng còn tùy ở họ nữa.

‘Ăn được, ngủ được là tiên’, các cụ ta dạy thế. Điều này vẫn đúng với bất cứ thời gian và không gian nào, ai có qua cầu mắc phải các chứng nói trên mới thấy giấc ngủ là quý như vàng. Y học ngày nay tuy có nhiều tiến bộ, nhưng chưa thể giúp giải quyết được mọi vấn đề làm khổ ta.

This booklet is published with the support of:

Department of Health

Bridge House Trust

Lloyd TSB Foundation

Big Lottery Fund

City Parochial Foundation



Serving the mental health needs & promoting wellbeing of people from Vietnam

Hội Tâm Thần Việt Nam **越南心理保健服務**

25 Fair Street, London SE1 2XF

Phone: 020 7234 0601 Fax 020 7407 7500

Email: info@vmhs.org.uk Website: www.vmhs.org.uk



Charity Registration No. 1001991 — Company Registration No. 2572955