

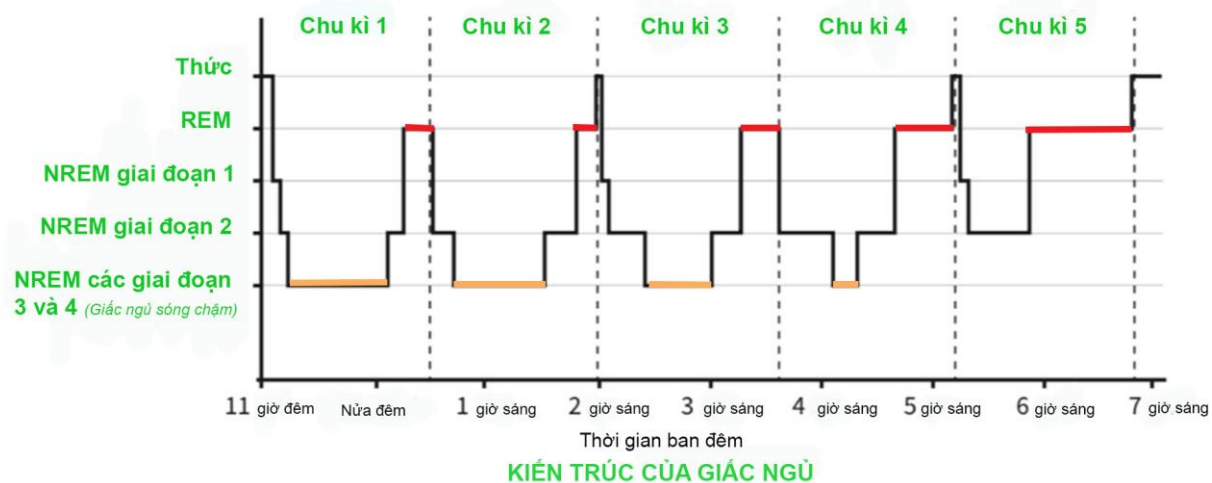


Giấc ngủ và sức khỏe, hệ miễn dịch – Phần 2

Nhờ sự bùng nổ các khám phá khoa học về giấc ngủ trong 20 năm gần đây, đặc biệt dựa trên sự hỗ trợ của các máy chụp cắt lớp (MRI) thế hệ mới, giấc ngủ - bí ẩn sinh học vĩ đại gần như cuối cùng mà con người chưa hiểu được, đã cho thấy mẹ tự nhiên vô cùng tinh tế và hoàn hảo trong việc cải thiện tối ưu các cơ quan trong cơ thể thông qua giấc ngủ. Sau khi tìm hiểu về bệnh tật và ảnh hưởng tiêu cực do thiếu ngủ, mất ngủ tại Phần 1, trong Phần 2 này, cùng tìm hiểu cấu trúc của giấc ngủ và từng giai đoạn giấc ngủ giúp ích như thế nào cho sức khỏe của chúng ta cũng như một số đề xuất giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Kiến trúc của giấc ngủ

Giấc ngủ bao gồm 2 kiểu giấc ngủ hoàn toàn khác nhau, được đặt tên dựa trên đặc điểm của mắt là: 1) Giấc ngủ mắt không chuyển động nhanh (non-rapid eye movement sleep, còn gọi tắt là **NREM**); 2) Giấc ngủ mắt chuyển động nhanh (rapid eye movement sleep, còn gọi tắt là **REM**). Giấc ngủ NREM được chia làm 4 giai đoạn (từ 1 đến 4) tăng lên theo mức ngủ sâu. Theo đó, giai đoạn NREM 3 và 4 là những giai đoạn sâu nhất của giấc ngủ (một người khó bị đánh thức dậy). Tuy nhiên giấc ngủ không chia thành 2 giai đoạn riêng biệt giữa giấc ngủ sâu NREM và giấc ngủ mơ REM mà 2 kiểu giấc ngủ này sẽ kết hợp với nhau theo chu kỳ khoảng 90 phút.



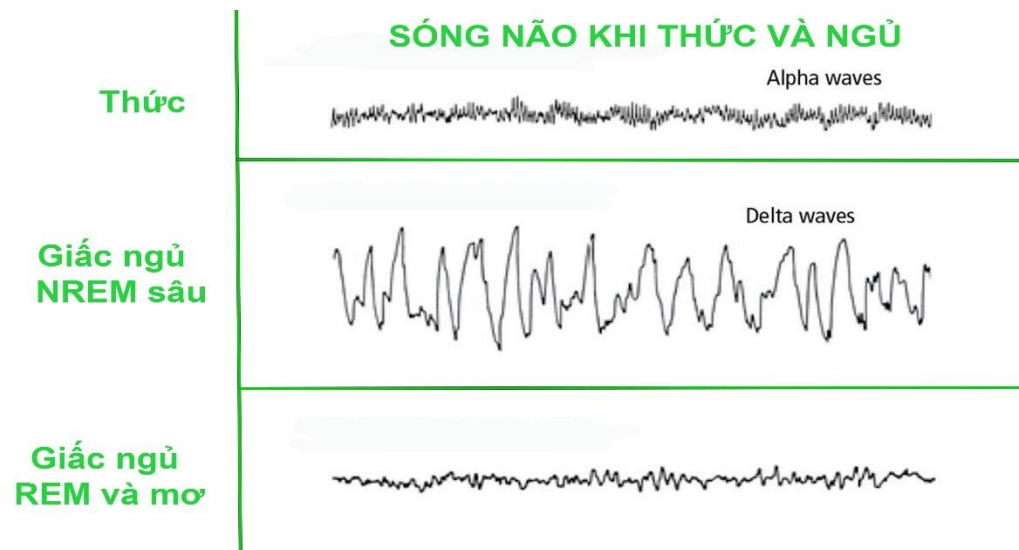
Chúng ta thay đổi qua lại giữa giấc ngủ NREM và REM cứ suốt 90 phút một lần, song tỷ lệ giấc ngủ NREM với giấc ngủ REM trong mỗi chu kỳ 90 phút cũng thay đổi suốt đêm. Trong nửa đầu của đêm, phần lớn chu kỳ 90 phút của chúng ta là dành cho giấc ngủ NREM, dành rất ít cho giấc ngủ REM (điển hình là chu kỳ 1). Nhưng khi chúng ta chuyển sang nửa sau của đêm, hầu hết thời gian là dành cho giấc ngủ REM, rất ít thời gian dành cho giấc ngủ NREM (điển hình là chu kỳ 5). Bạn có thể thấy quá trình tiến hoá hàng triệu năm đã tạo ra giấc ngủ có cấu trúc vô cùng phức tạp.

Sóng não trong các kiểu giấc ngủ cũng khác nhau. Khi tỉnh táo hoàn toàn, sóng não rất hỗn loạn, không thể dự đoán được và có tần số nhanh (thay đổi theo chu kỳ lên xuống khoảng 30-40 lần/giây). Trong giai đoạn ngủ sâu của giấc ngủ NREM, sóng chậm, nhịp lên xuống đáng kể, có lẽ chỉ 2-4 sóng mỗi giây, chậm hơn 10 lần so với lúc thức tỉnh táo. Các sóng chậm trong giấc ngủ sâu NREM cũng đồng bộ và đáng tin cậy hơn (tức là có thể đoán được vài nhịp tiếp theo). Sự chậm rãi nhẹ nhàng này không có nghĩa bộ não đã ngủ mà



ở đó, các tế bào não cùng quyết định thống nhất lại, hay phối hợp thật kỹ càng, tạo một sự đồng bộ cao để cho phép vỏ não đi vào chế độ thực hiện chức năng mặc định của nó (ngoài ra, trong giấc ngủ sâu NREM, nhiệt độ cơ thể và nhịp tim cũng giảm, não cũng sử dụng ít năng lượng, oxy hơn).

Trong giấc ngủ REM, sóng não tương tự như lúc chúng ta đang tỉnh táo, thậm chí một số bộ phận riêng lẻ của bộ não còn tăng hoạt động đến hơn 30% so với khi chúng ta thức. Do đó, thường không thể phân biệt giấc ngủ REM với lúc thức thông qua hoạt động sóng não điện, mà phải dựa vào sự căng cơ (sự rần rần ở các cơ bắp). Trong giấc ngủ sâu NREM, sự căng cơ vẫn còn, mặc dù một phần đã biến mất. Tuy nhiên trong giấc ngủ REM (giai đoạn ngủ mơ), bạn hoàn toàn tê liệt, các cơ bắp trở lên lỏng lẻo, không còn độ căng và sức mạn của nó. Quá trình tiến hoá quyết định trong giấc ngủ mơ REM, mặc dù bộ não vô cùng bận rộn nhưng hoạt động cơ bắp bị loại bỏ hoàn toàn là để ngăn chặn chúng ta không thực hiện trải nghiệm trong giấc mơ của mình. Thật may mắn! Hãy thử tưởng tượng, nếu chúng ta vẫn điều khiển được các cơ bắp trong lúc ngủ mơ thì sẽ như thế nào, đặc biệt là trong các tình huống chiến đấu nguy hiểm mà chúng ta vẫn thường gặp trong giấc mơ???



Một số vai trò, chức năng nổi bật của giấc ngủ

- **Cất giữ thông tin, ký ức và tiết kiệm bộ nhớ.** Khi bộ não chuyển trạng thái từ thức với hoạt động sóng não tần số nhanh sang trạng thái giấc ngủ sâu NREM có sóng não chậm, nhịp nhàng sẽ giúp chuyển thông tin với tâm xa hơn, giúp kết nối giữa các vùng não có khoảng cách xa. Mỗi đêm, những sóng não tầm xa trong giấc ngủ sâu NREM sẽ chuyển các gói bộ nhớ (những thông tin, kinh nghiệm mới nhất) từ một vị trí lưu trữ ngắn hạn, tạm thời (đồi hải mã) đến một vị trí lưu trữ lâu dài hơn, an toàn hơn và có dung lượng lớn hơn (vỏ não), giúp thúc đẩy truyền thông tin và cất giữ ký ức. Lưu ý rằng bộ nhớ tạm thời của chúng ta (đồi hải mã) có dung lượng lưu trữ giới hạn (như một cái USB vậy). Nếu vượt dung lượng, có khả năng bạn sẽ không thể bỏ sung thông tin mới được nữa hoặc phải ghi đè lên thông tin trước đó, dẫn tới hiện tượng quên. Thông qua giấc ngủ NREM giai đoạn 2 (tức là ở mức nông hơn của giấc ngủ sâu), bộ nhớ tạm thời sẽ được dọn sạch, tạo không gian trống để tiếp tục lưu trữ các thông tin mới. Chính vì vậy, sau một giấc ngủ, khả năng học tập, tiếp thu thông tin mới sẽ được phục hồi và hiệu quả hơn. Đồng thời, các kiến thức, thông tin thu được trước giấc ngủ cũng



được củng cố, lưu trữ dài hạn, tránh hiện tượng quên lãng (vấn đề này dễ dàng được kiểm nghiệm trên thực tế và hầu hết chúng ta đã trải qua, như khi bạn phải thức liên tục để học bài ôn thi hay khi phải làm việc không có thời gian ngủ, việc tiếp thu kiến thức bị chậm lại, nhiều khi học mãi không nhớ được thêm gì, thậm chí thức đến lúc thi và thi xong thì không còn nhớ bất cứ kiến thức nào đã đọc trước đó). Chu kỳ này lặp lại mỗi ngày và đêm, xoá sạch bộ nhớ đệm của bộ nhớ ngắn hạn để dành cho việc ghi nhớ các sự kiện mới, trong khi tích lũy một danh mục luôn được cập nhật về thời gian đã qua trong bộ nhớ dài hạn. Ngay cả những giấc ngủ ban ngày chỉ 20 phút cũng có thể mang lại lợi ích củng cố bộ nhớ (miễn là chúng có chứa giấc ngủ NREM). Nếu bạn có con đang trong tuổi đi học, lưu ý rằng giấc ngủ sâu thực sự có vai trò quan trọng trong việc tăng cường ghi nhớ kiến thức của con bạn, vì vậy hãy quan tâm đến giấc ngủ như một giải pháp nâng cao hiệu quả học tập.

- **Trị liệu những nỗi đau tinh thần.** Giấc ngủ (mơ) REM là thời gian duy nhất trong 24h mà bộ não không có hoặc có rất ít hoá chất noradrenaline kích thích lo âu (noradrenaline là một hormone và chất dẫn truyền thần kinh thúc đẩy việc huy động não và cơ thể hoạt động. Sự giải phóng noradrenaline là thấp nhất trong khi ngủ, tăng lên trong lúc thức giấc và đạt mức cao hơn nhiều trong các tình huống căng thẳng hoặc nguy hiểm, còn gọi là “phản ứng chiến đấu hay bỏ chạy”). Chính trong ngủ mơ giấc ngủ REM, với việc tái hiện các kí ức đau buồn trong môi trường hoá học thần kinh (noradrenaline) thấp đã loại bỏ gánh nặng cảm xúc (hoặc ít ra là một lượng đáng kể). Vì vậy, bạn có thể nhớ lại kí ức đó nhưng bạn không bị làm tê liệt bởi gánh nặng tinh thần do những trải nghiệm đau đớn trước kia mang lại như lúc ban đầu. Tuy nhiên, theo nghiên cứu của Tiến sĩ Rosalind Cartwright tại Đại học Rush (Chicago), chức năng tiêu độc về mặt cảm xúc của giấc ngủ REM chỉ hiệu quả khi người đó mơ thật rõ ràng, cụ thể về những trải nghiệm đau buồn liên quan đến thời gian sự việc đó xảy ra. Do đó, không phải thời gian chữa lành mọi vết thương, mà thay vào đó, thời gian trong giấc ngủ mơ đã mang lại sự hồi phục về mặt cảm xúc. Ngủ có lẽ là để chữa lành mọi vết thương.
- **Tăng tính sáng tạo.** Trong ngủ mơ giấc ngủ REM, bộ não không sử dụng các kết nối bình thường, nó ưu tiên, tìm kiếm các kết nối xa nhất, không rõ ràng giữa các tập hợp thông tin, tạo ra những sự kết hợp, pha trộn thông tin đa dạng, sáng tạo. Giấc ngủ REM cũng có khả năng tạo ra các kiến thức bao quát, có khả năng đúc kết và những khái niệm khái quát từ các tập thông tin. Bạn có biết, nhà hoá học người Nga nổi tiếng đã phát hiện ra thứ tự tuyệt vời của các nguyên tố tạo nên bảng tuần hoàn hoá học (mà chúng ta đã học ở cấp 3) không? Sau bao nhiêu thời gian suy nghĩ nhưng không hiểu được logic về mặt tổ chức của các nguyên tố đã biết trong vũ trụ, giấc mơ đã giúp ông nhận ra mạng lưới theo chu kỳ và nhóm dựa trên đặc tính của electron. Một phát hiện vĩ đại từ giấc mơ! Trong một số nghiên cứu cho thấy, thức dậy sau ngủ mơ giấc ngủ REM có khả năng giải quyết vấn đề tăng 15% - 30% so với thức dậy sau giấc ngủ sâu NREM hoặc so với thức cả ngày. Hơn nữa cách giải quyết cùng một vấn đề sau ngủ mơ giấc ngủ REM cũng khác, nó diễn ra nhanh hơn, có thể dị biệt và cởi mở hơn. Vì vậy có lời khuyên rằng “hãy ngủ trước một vấn đề” thay vì “hãy thức trước một vấn đề” để có thể đưa ra những giải pháp mới hoặc những ý tưởng độc đáo.
- **Làm sạch các chất thải có hại trong não.** Như đã trao đổi tại Phần 1 bài viết này, nghiên cứu tại đại học Rochester đã phát hiện ra hệ thống glymphatic tồn tại trong não bộ. Hệ thống này bao gồm các tế bào thần kinh đệm (nằm bên cạnh các tế bào thần kinh) phân bố trong khắp bộ não, hoạt động như hệ bạch huyết của cơ thể, giúp làm sạch, loại bỏ các chất ô nhiễm sinh ra trong quá trình chuyển hoá của các tế bào thần kinh. Trong giấc ngủ sâu NREM, các tế bào thần kinh đệm sẽ thu hẹp kích thước 60% để mở rộng không gian xung quanh các tế bào thần kinh, cho phép dòng chảy tủy não dọn sạch các chất gây ô nhiễm chuyển hoá nguy hiểm sinh ra từ công việc vật và của hàng tỷ tế bào thần kinh với tốc độ tăng gấp 10-20 lần so với các thời điểm khác trong ngày. Khi chúng ta thức dậy mỗi buổi sáng, bộ não chúng ta một lần nữa có thể hoạt động hiệu quả chính nhờ vào việc dọn sạch sâu này. Thực tế

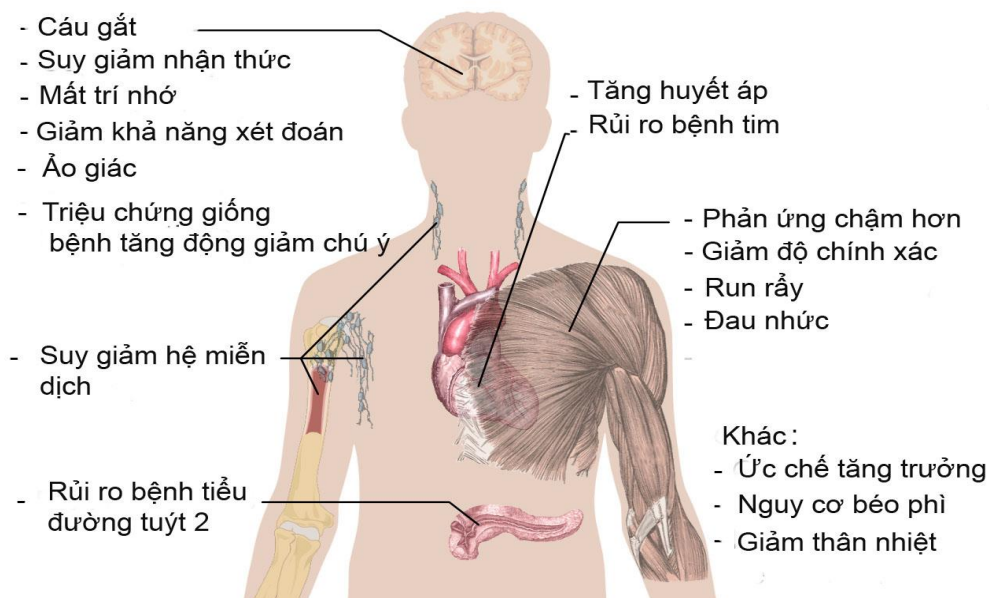


từ trước đến nay, để giúp cơ thể khoẻ mạnh, y học tập trung nhiều vào việc bổ sung, nhồi nhét thêm các chất dinh dưỡng, thuốc,... mà chưa tập trung nhiều vào nghiên cứu và thực hiện chức năng thải độc, loại bỏ các chất cặn bã trong tế bào, trong cơ thể. Vì vậy, các loại bệnh mãn tính như tim mạch, tiểu đường, Alzheimer, ... đặc biệt là ung thư (nhiều nghiên cứu cho thấy nguyên nhân có thể do sự tích tụ các chất thải chuyển hoá) ngày càng nhiều. Cho đến gần đây, chúng ta đã bắt đầu nhận thấy tầm quan trọng của chức năng thải độc trong cơ thể, đặc biệt chức năng thải độc ở cấp độ tế bào trong việc duy trì sự phát triển khoẻ mạnh của cơ thể. Do đó, đây có thể xem là một vai trò mới được phát hiện nhưng vô cùng quan trọng của giấc ngủ sâu NREM.

- **Phục hồi cơ thể, tự chữa lành bệnh tật, cân bằng nội tiết, tái tạo và sản sinh tế bào thúc đẩy cơ thể tăng trưởng, tăng cường hệ miễn dịch.** Giấc ngủ là một trạng thái đồng bộ cao, tăng cường sự tăng trưởng và trẻ hóa của hệ thống miễn dịch, thần kinh, xương và hệ thống cơ bắp cũng như hệ thống nội tiết. Trong giấc ngủ sóng chậm NREM, cơ thể tiết ra các đợt kích thích tố tăng trưởng, thúc đẩy sản sinh và tái tạo tế bào. Trong tất cả giấc ngủ, kể cả vào ban ngày, được thấy liên quan đến việc tiết ra Prolactin, một loại protein đóng vai trò thiết yếu trong quá trình trao đổi chất, hệ thống miễn dịch và sự phát triển của tuyến tụy. Theo đó, giấc ngủ củng cố lại hệ miễn dịch, giúp chống lại các bệnh ác tính, ngăn ngừa nhiễm trùng; giấc ngủ tinh chỉnh mức cân bằng insulin và luân chuyển glucose. Giấc ngủ trọn vẹn duy trì một lượng vi sinh vật có ích trong ruột, là yếu tố then chốt cho sức khoẻ dinh dưỡng của cơ thể.

Cơ thể con người tự phục hồi thể chất trong khi ngủ, tự chữa bệnh, chữa lành vết thương và loại bỏ các chất thải trao đổi chất tích tụ trong thời gian thức và hoạt động. Quá trình phục hồi này chủ yếu diễn ra trong giấc ngủ sâu NREM (giấc ngủ sóng chậm). Khi tỉnh táo, quá trình trao đổi chất tạo ra các loại phản ứng oxy hoá, gây hại cho tế bào. Trong khi ngủ, mức độ trao đổi chất và các loại phản ứng oxy hoá giảm xuống cho phép các quá trình phục hồi diễn ra. Các nghiên cứu cho thấy giấc ngủ làm tăng số lượng bạch cầu để giúp cơ thể chống lại bệnh tật (trong khi đó thiếu ngủ làm suy giảm chức năng miễn dịch, làm tăng sự phát triển của ung thư và làm giảm khả năng kiểm soát ung thư của hệ thống miễn dịch).

ẢNH HƯỞNG CỦA MẤT NGỦ





Vậy ngủ như thế nào để đảm bảo và nâng cao sức khỏe?

Thực tế, nhu cầu ngủ của con người thay đổi theo độ tuổi và giữa các cá nhân, do đó mỗi người cần quan sát và theo dõi tình trạng sức khỏe của bản thân để đánh giá số lượng và chất lượng giấc ngủ của mình. Nhưng nói chung, giấc ngủ được coi là đủ khi chúng ta không bị buồn ngủ vào ban ngày hoặc có các biểu hiện rối loạn chức năng. Lưu ý rằng, việc quan sát trạng thái ngủ có thể không tương quan với giấc ngủ thực sự được đo lường bằng thiết bị cảm biến hoạt động cũng như có một người nhận thức sai về trạng thái giấc ngủ (cứ cho rằng mình không ngủ được nhưng thực tế là vẫn ngủ đủ bình thường). Tuy nhiên, một số khuyến nghị sau đây có thể là phù hợp với đa số mọi người

- Về thời lượng ngủ**

Số giờ ngủ cần thiết cho mỗi nhóm tuổi	
Tuổi và tình trạng	Nhu cầu ngủ
Trẻ sơ sinh (0–3 tháng)	14 đến 17 giờ
Trẻ sơ sinh (4-11 tháng)	12 đến 15 giờ
Trẻ mới biết đi (1–2 tuổi)	11 đến 14 giờ
Trẻ mẫu giáo (3–4 tuổi)	10 đến 13 giờ
Trẻ em trong độ tuổi đi học (5–12 tuổi)	9 đến 11 giờ
Thanh thiếu niên (13–17 tuổi)	8 đến 10 giờ
Người lớn (18–64 tuổi)	7 đến 9 giờ
Người lớn tuổi (65 tuổi trở lên)	7 đến 8 giờ

Lưu ý rằng, với người trưởng thành, trong tình trạng sức khỏe bình thường, ngủ nhiều (trên 9 giờ) có thể phản tác dụng. Cũng như thực phẩm, oxy, nước (những thứ thiết yếu khác): ăn quá mức chắc chắn rút ngắn tuổi thọ do quá trình hydrat hoá thái quá có thể dẫn đến tăng huyết áp, đau tim, đột quỵ; quá nhiều oxy trong máu (còn gọi là ngộ độc oxy) gây độc tế bào, đặc biệt tế bào não. Do đó, cần có sự cân bằng giữa tỉnh táo và ngủ, ở người lớn, sự cân bằng này được cho là 16 giờ thức và 8 giờ ngủ.

- Về số lần ngủ trong một ngày**

Hiện nay, nhiều người trưởng thành đang ngủ theo kiểu một pha, tức là ngủ một lần duy nhất trong ngày (thường vào ban đêm). Nhưng theo các nghiên cứu nhân chủng học cho thấy tổ tiên cũng như cấu tạo sinh học của con người không phải là giấc ngủ một pha. Tính di truyền học này có thể bạn vẫn cảm nhận được. Đó là con người (không phân biệt vị trí địa lý, quốc gia hay văn hoá) đều xuất hiện sự thiếu tỉnh táo được lập trình về mặt di truyền vào những giờ giữa buổi chiều, khiến chúng ta thường thấy buồn ngủ (có khi còn ngủ gật). Một số nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, giấc ngủ một pha làm tăng nguy cơ bị bệnh tim, đặc biệt với những người lao động vất vả. Vì vậy sắp xếp thêm một giấc ngủ ngắn vào buổi trưa là một bí quyết để tăng hiệu quả làm việc vào buổi chiều, đảm bảo sức khỏe và kéo dài tuổi thọ.



- **Thời điểm ngủ**

Thời điểm ngủ cũng thay đổi theo độ tuổi do sự thay đổi của nhịp sinh học (trẻ ở tuổi vị thành niên thường ngủ muộn hơn nhiều giờ so với các bậc cha mẹ; còn trẻ nhỏ và người già thường ngủ sớm hơn). Như đã phân tích cấu trúc giấc ngủ ở trên, mỗi kiểu giấc ngủ đều có vai trò quan trọng đối với sức khỏe và các kiểu giấc ngủ diễn ra có phụ thuộc vào nhịp sinh học (thời gian, ánh sáng,...), vì vậy không nên ngủ quá muộn và tính chuyện ngủ bù vào hôm sau, bởi như vậy là chúng ta đã có thể đánh mất một số giai đoạn nhất định của giấc ngủ. Tương tự, việc ngủ bù sau những ngày thức trắng không thể giúp cơ thể phục hồi hoàn toàn, đặc biệt liên quan đến việc lưu giữ ký ức, thông tin đã tiếp nhận. Cụ thể, đối với người trưởng thành/trung niên, thời điểm ngủ phù hợp thường là từ 10 – 11 giờ tối.

- **Chất lượng giấc ngủ**

Chất lượng giấc ngủ là một yếu tố rất quan trọng, đặc biệt với những người khó ngủ hoặc cực kỳ bận rộn, có ít thời gian để ngủ. Khi càng có ít thời gian, bạn càng phải quan tâm đến nâng cao chất lượng giấc ngủ, cắt giảm thời gian nằm trên giường mà chưa ngủ được. Một số gợi ý sau đây giúp bạn nhanh đi vào giấc ngủ, giảm gián đoạn giấc ngủ hoặc ngủ không ngon giấc:

1. **Ánh sáng**

Con người là sinh vật chủ yếu dùng thị giác, hơn 1/3 bộ não của chúng ta được dành cho việc xử lý thông tin thị giác. Trước đây, khi chưa có ánh sáng nhân tạo (đèn điện, đèn dầu), mỗi khi mặt trời lặn, ánh sáng mặt trời rời khỏi mắt con người, nhân chéo trên, bộ phận của não điều khiển nhịp sinh học, sẽ truyền tín hiệu để tuyến tùng (nằm sâu phía sau bộ não) giải phóng hormone melatonin vào dòng máu đang lưu thông khắp cơ thể, báo hiệu cho cơ thể biết đã đến giờ chuẩn bị đi ngủ. Quá trình giải phóng melatonin bắt đầu chỉ vài tiếng sau hoàng hôn (do đó giấc ngủ của tổ tiên chúng ta thường xảy ra từ 8-10 giờ), melatonin tiếp tục tăng lên nhanh chóng và đạt đỉnh khoảng 4h sáng. Sau đó, lượng melatonin bắt đầu giảm khi có ánh bình minh.

Tuy nhiên với sự ra đời của ánh sáng nhân tạo đã đánh lừa nhân chéo trên, làm trì hoãn việc giải phóng melatonin, khiến cơ thể nhận biết đến giờ đi ngủ bị muộn hơn. Hơn nữa, sau khi tắt đèn, phải mất một thời gian để lượng melatonin tăng lên để nhân chìm chúng ta vào giấc ngủ. Thực tế là chỉ cần một chiếc đèn ngủ nhỏ đặt đầu giường với ánh sáng mờ cũng ảnh hưởng đáng kể đến việc trì hoãn giải phóng melatonin. Đặc biệt, nếu chúng ta dùng đèn ngủ là đèn led thì càng ảnh hưởng nặng nề đến sự ức chế giải phóng melatonin do mắt người nhạy cảm nhất với ánh sáng bước sóng ngắn bên trong quang phổ xanh dương của đèn led này. Xin lưu ý rằng, nếu chúng ta đọc trên điện thoại, ipad được làm giàu với ánh sáng xanh này cũng sẽ làm giảm giải phóng melatonin 50% (so với đọc sách giấy) và cơ thể phải chịu sự trẻ già tăng mức melatonin đến 90 phút sau khi dùng sử dụng các thiết bị này (chưa kể những người này sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ nhiều hơn vào suốt cả ngày hôm sau).

Do đó có 3 lưu ý về ánh sáng để hỗ trợ nhịp sinh học và giúp chúng ta dễ ngủ ngay khi lên giường:

- Để ánh sáng yếu hơn, mờ dịu trong phòng sinh hoạt buổi tối (như phòng khách), không để ánh sáng chói trên đỉnh đầu để không ngăn chặn giải phóng melatonin báo hiệu giấc ngủ.
- Không nên đọc điện thoại, ipad trước khi ngủ hoặc cài đặt chế độ lọc ánh sáng xanh có hại của màn hình.
- Duy trì bóng tối trong phòng ngủ bằng cách sử dụng màn chắn ánh sáng (hoặc có thể không cần phải sử dụng đèn ngủ).



2. Ăn uống

- Không nên ăn quá no và không ăn nhiều thức ăn khó tiêu hoá (như thịt, thức ăn nhiều dầu mỡ,...). Nếu ăn no mà đi ngủ, khi nằm xuống, dạ dày căng to, đẩy cơ hoành lên chèn ép cản trở hoạt động của tim, của hệ tiêu hoá. Ngoài ra hệ thống tiêu hóa cũng cần thời gian để nghỉ ngơi và chữa lành. Vì vậy, nên ăn tối sớm và ăn những món nhẹ nhàng, tiêu hoá nhanh.
- Tránh đồ uống có cồn trước khi đi ngủ. Mặc dù khi uống rượu, một số người có vẻ buồn ngủ hơn nhưng thực chất là bộ não bị u mê, lơ đãng, bị đẩy vào trạng thái an thần. Mà an thần không giống với giấc ngủ tự nhiên. Rượu làm phân mảnh giấc ngủ và khiến chúng ta ngủ nông hơn. Rượu được biết là một trong các chất mạnh nhất gây ức chế giấc ngủ REM do các hoá chất phụ phẩm là aldehyde và xeton từ quá trình cơ thể chuyển hoá rượu.
- Tránh caffeine và nicotine. Cà phê, sô cô la, một số loại trà có chứa chất kích thích có thể khiến bạn khó ngủ. Việc hút thuốc có chứa chất kích thích nicotine cũng khiến giấc ngủ chúng ta rất nông (và có thể khiến chúng ta thức dậy quá sớm do thiếu nicotine).
- Không nên uống quá nhiều chất lỏng vào ban đêm do nó có thể làm bạn phải thức dậy thường xuyên để đi tiêu.

3. Nhiệt độ phòng

Nhịp sinh học hàng ngày của chúng ta tổ chức giảm thân nhiệt trung tâm khi bạn gần đến giờ ngủ, đạt tới nhiệt độ thấp nhất khoảng 2 giờ sau khi bắt đầu ngủ. Để bắt đầu giấc ngủ thành công, thân nhiệt trung tâm của bạn cần giảm khoảng 1 độ C. Vì lý do này, bạn sẽ cảm thấy dễ ngủ hơn trong phòng mát mẻ, hơi lạnh (so với phòng hơi nóng).

4. Vận động

Tập thể dục rất tốt nhưng không nên tập muộn, nên tập cách giờ đi ngủ 2-3 giờ bởi vì khi cơ thể hoạt động ở cường độ mạnh, nhiệt độ cơ thể cao hơn sẽ làm chúng ta khó đi vào giấc ngủ ngay.

5. Tiếp xúc với ánh sáng mặt trời.

Cuộc sống hiện đại khiến chúng ta hầu hết thời gian chỉ ở trong nhà, không tiếp xúc ánh sáng mặt trời. Bên cạnh các tác dụng liên quan đến vitamin D, ánh sáng mặt trời tự nhiên cũng giúp điều chỉnh giấc ngủ. Nếu bạn khó ngủ, bạn nên tiếp xúc với ánh sáng mặt trời buổi sáng khoảng 1 giờ đồng hồ và tắt đèn trước khi đi ngủ.

6. Phòng ngủ thoáng và ít tiện ích

Hãy loại bỏ bất cứ thứ gì trong phòng ngủ có thể khiến bạn mất tập trung cho việc ngủ như tivi, điện thoại, máy tính, trò chơi. Một căn phòng theo phong cách tối giản rất hữu ích trong trường hợp này. Thúc đẩy việc ngủ nhanh bằng cách tạo cảm giác và tạo thói quen đã vào phòng ngủ là chỉ để ngủ.

7. Không nằm ì trên giường nếu không thấy buồn ngủ

Nếu thấy mình vẫn còn tỉnh táo sau khi đã nằm trên giường khoảng 20 phút, hãy đứng dậy thực hiện một vài động tác thư giãn hoặc đọc sách giấy cho đến khi bạn cảm thấy buồn ngủ. Sự lo lắng rằng mình không thể ngủ có thể khiến bạn càng khó ngủ hơn.

8. Đặt lịch trình cho giờ đi ngủ và giờ thức dậy bởi con người là sinh vật của thói quen.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Đi ngủ và thức dậy cùng một thời điểm mỗi ngày. Ngủ nướng vào cuối tuần sẽ không hoàn toàn bù đắp được cho việc thiếu ngủ trong tuần, đồng thời khiến việc thức dậy sớm vào sáng thứ 2 có thể trở nên khó khăn hơn.

Giấc ngủ là một hoạt động mà quá trình tiến hoá phải mất hơn 3 triệu năm mới hoàn thiện được để hỗ trợ sự sống. Vì vậy, đừng bỏ bê giấc ngủ bởi như vậy, bệnh tật đang chờ đợi chúng ta phía trước. Quan tâm đến giấc ngủ không chỉ mang lại sức khỏe, nâng cao hệ miễn dịch mà còn cải thiện khả năng học tập, thúc đẩy khả năng sáng tạo và tăng hiệu quả giải quyết vấn đề trong công việc của mỗi chúng ta.

Hãy bắt đầu ngủ đủ, ngủ ngon ngay từ tối nay, thậm chí từ trưa nay nhé!

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại

website: <https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>



Nguồn tham khảo:

1. Tổ chức nghiên cứu về giấc ngủ của Hoa Kỳ (National Sleep Foundation) (<https://www.sleepfoundation.org>)
2. Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ (Centers for Disease Control and Prevention) (<http://www.cdc.gov/sleep/>)
3. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ (<https://www.nlm.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>)
4. Sleep Education—American Academy of Sleep Medicine (www.sleepeducation.com/)
5. Giáo sư Matthew Walker (Giám đốc Trung tâm giấc ngủ, Giáo sư Khoa học thần kinh và Tâm lý học Đại học California) _Why we sleep: The new Science of Sleep and Dreams.
6. <https://en.wikipedia.org/wiki/Sleep>