

# Mất ngủ

THs-Đỗ Minh Hiến

## **Đại cương:**

Đa số người lớn cần ngủ khoảng 8 giờ mỗi ngày. Nếu ngủ đủ, bạn sẽ không muốn ngủ vào ban ngày. Mất ngủ là tình trạng rối loạn giấc ngủ, biểu hiện bằng khó đi vào giấc ngủ, thức dậy đêm, còn cảm giác buồn ngủ và mệt mỏi vào buổi sáng. Mất ngủ là một triệu chứng hay gặp ở người lớn tuổi, ở cả hai giới nhưng nữ mắc nhiều hơn nam. Đây là một vấn đề về sức khỏe khá trầm trọng, là nguồn gốc của sự mệt mỏi, sự thiếu tập trung và chú ý, mất đi sự vui vẻ, dễ cáu gắt, rối loạn khí sắc, nguy cơ mắc bệnh trầm cảm, giảm hiệu quả lao động.

Mất ngủ không phải là một bệnh mà là triệu chứng của nhiều tình trạng khác nhau như sang chấn tâm lý, lo lắng, trầm cảm, mất việc làm, làm ca, sử dụng chất kích thích như cà phê và thuốc lá, bệnh tật. Ngủ không đúng giờ cũng gây mất ngủ. Ở phụ nữ, chu kỳ kinh nguyệt cũng có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Tuổi cao là một yếu tố quan trọng làm thay đổi chu kỳ ngủ. Đường hô hấp trên (thanh quản) bị tắc nghẽn vì lưỡi và cơ ở họng giãn ra khi ngủ, dẫn đến ngừng thở hoặc thở yếu khi ngủ làm cho ngủ không ngon giấc.

Nếu bị mất ngủ, bạn nên đến bác sĩ khám để tìm nguyên nhân gây mất ngủ và giúp bạn có một phương pháp chữa tốt nhất. Có hai liệu pháp: dùng thuốc và không dùng thuốc.

## **Những lưu ý khi dùng thuốc ngủ**

- Thuốc ngủ đôi khi rất có hiệu quả nhưng cũng có thể làm mất ngủ tăng lên ngay cả khi uống thuốc đều đặn hoặc khi ngừng thuốc. Thuốc chỉ có tác dụng chữa triệu chứng và không khỏi bệnh. Do đó, trong đợt điều trị mất ngủ, thuốc ngủ có thể trở thành nguyên nhân gây mất ngủ.

- Đa số thuốc ngủ hiện nay được bán theo đơn của thầy thuốc. Không dùng thuốc ngủ trong thời gian dài vì nguy cơ lệ thuộc vào thuốc và phải tăng liều.

- Thuốc ngủ có thể rất nguy hiểm nếu mất ngủ do nguyên nhân bệnh lý (ví dụ: u não, viêm màng não, ngừng thở khi ngủ...).

### **Một số thuốc an thần hay được sử dụng**

Rotundin là một dược chất được chiết xuất từ củ bình vôi (stephania, lour) có tác dụng an thần, gây ngủ. Thuốc có thể dùng thay thế cho diazepam khi bệnh nhân bị quen thuốc. Ngừng thuốc khi có biểu hiện chóng mặt hoặc dị ứng.

Sulpirid là loại thuốc an thần và giải lo âu. Tác dụng không mong muốn: mất kinh, vú to ở nam giới, tiết sữa ngoài thời kỳ cho con bú, rối loạn tình dục, lãnh cảm, tăng cân, ngủ gà, run, cứng đờ, chóng mặt khi thay đổi tư thế, loạn nhịp tim. Không nên dùng thuốc trong thời gian có thai hoặc cho con bú. Đối với người lái xe hoặc vận hành máy móc cần thận trọng khi dùng thuốc. Tuyệt đối không uống rượu trong thời gian dùng thuốc.

Diazepam (diazepam, seduxen) viên nén 5mg, là loại thuốc hướng thần có tác dụng giảm căng thẳng, giải lo âu, an thần và gây ngủ. Thuốc chỉ bán theo đơn. Tác dụng không mong muốn: chóng mặt, đau đầu, khó tập trung tư tưởng, yếu cơ,

kích động, hung hăng, ảo giác, dị ứng, ức chế hô hấp. Nếu dùng kéo dài sẽ dẫn đến nghiện thuốc do đó không dùng quá 15-20 ngày. Trước khi ngừng thuốc cũng phải giảm liều dần vì nếu dừng đột ngột sẽ dẫn đến co giật, run, nôn, co cứng cơ bụng, toát mồ hôi. Trường hợp quá liều sẽ dẫn đến ngủ gà, lú lẫn, hôn mê.

Zolpidem hemitrate (Stilnox) viên nén 10 mg, là thuốc ngủ thuộc nhóm dẫn xuất của imidazopyridin. Thuốc chỉ bán theo đơn. Tác dụng không mong muốn: lú lẫn, rối loạn trí nhớ, nhìn đôi, buồn ngủ ban ngày, mệt, rối loạn tiêu hóa, nổi ban ở da, ngứa, chóng mặt, choáng váng, lệ thuộc thuốc, mất ngủ phản hồi (mất ngủ trở lại với mức độ nặng hơn) xảy ra khi ngừng thuốc đột ngột sau đợt điều trị liều cao hoặc kéo dài do đó không nên dùng kéo dài và cần giảm liều dần dần trước khi ngừng thuốc. Không được dùng thuốc trong trường hợp có mẫn cảm với thuốc, suy hô hấp hoặc suy gan nặng, trẻ em dưới 15 tuổi, nhược cơ, phụ nữ có thai hoặc cho con bú. Không uống rượu trong thời gian dùng thuốc. Trường hợp quá liều sẽ dẫn đến lú lẫn, hôn mê, suy hô hấp.

Ngoài ra còn một số thuốc chống trầm cảm cũng có tác dụng an thần, gây ngủ như stablon, zoloft, amitryptilin, v.v...

### **Điều trị không dùng thuốc**

- Thay đổi những thói quen xấu khi ngủ và điều hòa thời gian ngủ (cần phải biết khi nào không nên ngủ và khi nào nên ngủ, khi nào thức dậy);
- Kiểm chế những lo âu quá mức; tránh dùng các chất kích thích: cà phê, trà, vitamin C, coca-cola, chocolat; không ăn quá nhiều và uống rượu vào buổi tối;

- Tránh những hoạt động quá hưng phấn sau 17 giờ chiều;
- Những hoạt động thư giãn vào buổi tối như đọc sách báo, nghe nhạc, xem tivi, tắm nước ấm, massage chân hoặc ngâm chân nước ấm... rất thuận lợi khi vào giấc ngủ;
- Phòng ngủ chỉ nên dùng để ngủ. Phòng ngủ nên thoáng khí và ở nhiệt độ  $24^{\circ}$ - $25^{\circ}$ . Tránh đọc sách báo, xem tivi, làm việc hoặc ăn uống trong giờ ngủ ban ngày cũng như đêm. Nên tuân thủ công thức: giờ ngủ = ngủ. Hạn chế thời gian ở giờ ngủ, chỉ vào giờ ngủ khi muốn ngủ thực sự. Nếu không buồn ngủ sau nửa giờ, nên dậy và sang phòng khác với những hoạt động ít hưng phấn như xem tivi, đọc sách báo và đợi đến khi buồn ngủ mới quay về phòng ngủ. Giấc ngủ trưa rất tốt với người bình thường, nhưng nó lại làm rối loạn nhịp thức ngủ tự nhiên và chòng chéo với giấc ngủ đêm của những người bị mất ngủ;
- Thức dậy và ra khỏi giờ ngủ vào đúng giờ mỗi sáng;
- Nên tập thể dục, tắm... vào buổi sáng mỗi khi thức dậy.