

Phản ứng pháp chấa bñ nh mñ t ngñ mñ i nhñ t

Tác Giả: Bs. Nguyñ n Thñ Nhuñ n
Thứ Ba, 17 Tháng 2 Năm 2009 13:35

Giñ c ngñ là mñ t đĩ u cñ n thiñ t bñ c nhñ t cho con ngññ i. Mñ i đây ðài CBS có đĩ a lên màn ñ nh câu chuyñ n mñ t em bé 3 tuñ i không thñ ngñ đĩñ c tñ lúc mñ i sinh, nñ u cho uñ ng thuñ c thì chñ ngñ chñ ng 2 giñ mñ i ngày.

Đĩ a bé khóc lóc kẻo nhèo suñ t ngày. Và khñ i nói thì các bñ n cũng hình dung đĩñ c cha mñ em bé bèo nhèo đĩ n mñ c nào vì không đĩñ c ngñ mà phñ i trông chñ ng con suñ t ðêm ngày. Cho đĩ n khi em bé đĩñ c đĩ nh bñ nh bñ ng MRI là mñ c mñ t chñ ng xññ ng sñ chñ t ðề vùng óc và đĩñ c giñ i phñ u chñ a khñ i.

Sñ ngññ i bñ bñ nh mñ t ngñ ñ nññ c Mñ (và có lñ ñ mñ i nñ i trên thñ giñ i) rñ t cao. Cho đĩ n gñ n đây, hñ thññ ng phñ i ðùng thuñ c ngñ. Tuy nhiên, mñ t nghiên cñ u mñ i và nhñ ng khñ o sát vñ giñ c ngñ ðã cho thñ y thái đĩ cñ a chúng ta đĩ i vñ i giñ c ngñ và mñ t vài thói quen thññ ng là nguyên nhân cñ a bñ nh mñ t ngñ. Thay đĩ i thái đĩ và thói quen sñ làm ta ngñ ðñ hñ n.

Tñ m quan trñ ng cñ a giñ c ngñ

Muñ n khñ e mñ nh vñ thñ lý cũng nhñ tinh thñ n, chúng ta cñ n phñ i ngñ. Giñ c ngñ ðem cñ thñ và trí óc chúng ta trñ lñ i bình thññ ng sau nhñ ng giñ hoñ t đĩ ng và cho chúng ta đĩ thñ i gian nñ m mñ ng trong giñ c ngñ REM ðñ có thñ giñ đĩñ c trí nhñ, xúc cñ m và hñ c hñ i.

Nñ u bñ thiñ u ngñ, bñ n rñ t ðñ bñ nhiñ m trùng, cao huyñ t áp, bñ nh tim mñ ch và tiñ u đĩñ ng. Bñ n cũng sñ gây ra lñ i lñ m khi ðang làm viñ c, khó hñ i phñ c khi bñ căng thñ ng, khó hñ c và nhñ, bñ t rñ t khó chñ u và trñ m cñ m.

Cái hñ i cñ a thuñ c ngñ

Thuñ c ngñ có thñ phñ i đĩñ c ðùng tñ m thñ i - và rñ t có ích - trong trññ ng hñ p ðang bñ ðau đĩ n quá đñ. Tuy nhiên hiñ n nay, nhiñ u loñ i thuñ c ngñ ðã đĩñ c cñ quan FDA công nhñ n đĩñ c ðùng vñnh viñ n.

Phong pháp chữa bệnh mất ngủ mãn tính

Tác Giả: Bs. Nguyễn Thị Như n
Thứ Ba, 17 Tháng 2 Năm 2009 13:35

Dù vậy, mất ngủ thu được cũng nên được dùng vài ngày tới vài tuần vì chúng có thể gây ra phiền nhiễu. Nhiễm u ngäng vì thế đã dùng thuốc ngủ rất lâu và ngày càng dùng liều tăng cao vì thuốc bắt hiệu quả theo thời gian.

Thuốc ngủ còn có thể :

- Che giấu nguyên nhân chính của việc mất ngủ, thí dụ như bệnh trầm cảm, bệnh tim, suy thận hay bệnh Parkinson. Bệnh nhân vì thế không được chữa đúng bệnh.
- Tác dụng của thuốc với các chất khác thí dụ như rượu hoặc thuốc ngủ nguy hiểm, ngay cả cái chết.
- Gây ra cảm giác drowsiness không tinh táo hoặc mất ngủ nặng hơn ngày hôm sau .
- Có thể đưa đến bệnh cao huyết áp, chóng mặt, yếu ớt, buồn nôn, lú lẫn, mất trí nhớ tạm thời.
- Gây ra vài hành động kỳ quái như mộng du, ăn thức ăn thừa, ăn cắp vặt... mà bệnh nhân không nhớ đã làm.

Chữa bệnh bằng phương pháp nhận thức (cognitive behavioral therapy)

Cognitive behavioral therapy tạm dịch là “chữa bệnh nhận thức” ngày càng được coi là một phương pháp chữa mất ngủ hiệu quả thay thế cho thuốc ngủ, có thể dùng ngay cả cho người bị mất ngủ nặng hay kinh niên.

CBT gồm những cách chữa giảm đau, ngừng hút thuốc, trầm cảm đã được dùng để chữa mất ngủ bệnh tâm thần như trầm cảm, cơn sốt hãi, bệnh chàm, rối loạn ăn uống và nghiện ma túy. Nhiễm u nghiên cứu cho thấy những yếu tố tâm lý và cách chữa của chúng ta đóng vai trò quan trọng trong bệnh mất ngủ và CBT có thể rất hiệu quả. Một xét nghiệm về những cách trị mất ngủ do cơ quan American Academy of Sleep Medicine thực hiện năm 2006 đã cho thấy rằng CBT có thể giúp tìm được giấc ngủ và lợi ích này có thể được duy trì một thời gian dài. CBT có thể giúp hiệu quả những rối loạn mất ngủ và các rối loạn liên quan đã từng uống thuốc ngủ nhiều năm, người có triệu chứng rối loạn như bệnh “chân rung bất thường” (restless leg syndrome), và những người bị bệnh mất ngủ nguyên phát đã bị mất ngủ cả đời. Một điểm đáng nói là tác dụng của CBT kéo dài lâu. Một năm sau CBT, đa số bệnh nhân vẫn còn giữ được hiệu quả của nó và ngủ ngon hơn trước. Hơn nữa, CBT lại không có tác dụng phụ.

Tác dụng của CBT

CBT giúp chúng ta thay đổi những ý nghĩ và hành động khi ta không ngủ được. CBT dựa trên nguyên tắc: cách chúng ta nhìn nhận và hành động ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận.

Phân nhận nhận thức của CBT dạy chúng ta nhận ra và thay đổi những tin tưởng sai lầm đã ảnh hưởng đến khả năng tìm kiếm giấc ngủ. Ví dụ, bạn có thể đã tin tưởng rằng bạn cần phải ngủ 8 tiếng mỗi ngày thì mới làm việc được. Thực ra có thể chỉ 7 tiếng cũng là đủ cho bạn. Chẳng bạn nhận thức cũng dựa ra cho biết những nhận thức sai lầm và thời gian bạn thức sẽ ngắn. Những bệnh mất ngủ thường đã ngủ nhiều giờ hơn là họ tưởng.

Phân “cắt x” của CBT giúp thay đổi phần óc chế động chu kỳ ngủ-thức của bạn. CBT chú trọng đến những hành động khi chúng ta mất ngủ, ví dụ như không vận động thân thể hoặc uống những thức có chứa chất caffeine trước khi ngủ.

Thông thường, bệnh nhân được chia mất ngủ bằng CBT cần 4 tới 8 tuần chữa kéo dài khoảng 30 phút với một chuyên viên chữa mất ngủ. CBT thường gồm có những phần như sau:

- Kiểm soát nhận thức và tâm lý trước khi ngủ: Giúp chúng ta kiểm soát hay loại bỏ những ý nghĩ và lo lắng tiêu cực khi ta mất ngủ. Cách chữa này cũng giúp ta loại bỏ những ý tưởng và lo lắng sai lầm về giấc ngủ, ví dụ như mất ngủ suốt đêm mất ngủ suốt khi bạn bệnh.
- Giới hạn ngủ: Cách này giúp bạn biết thời gian nằm trên giường mà không ngủ, khi bạn bệnh thêm ngủ được hơn.
- Tránh thức thức dậy: Bệnh nhân tránh tất cả những công việc tìm kiếm giấc ngủ, mục đích để loại bỏ những bệnh tật bạn có thể cảm nhận khi buồn ngủ dần.
- Kiểm soát những kích thích: Cách này giúp bạn biết những gắn ghép tiêu cực mà bạn đã có với môi trường ngủ và tạo điều kiện cho mất phần ngủ thu nhận lại với việc vào giường ngủ. Ví dụ bạn sẽ được hướng dẫn để nghĩ đến giường ngủ là dành riêng cho việc ngủ và sex.
- Tập thói quen ngủ tốt: Cách chữa này sẽ dạy những thói quen sẽ ảnh hưởng đến giấc ngủ ví dụ như hút thuốc hay uống quá nhiều cà phê hoặc rượu trong ngày cũng như không vận động thân thể thường xuyên. Nó cũng dạy bạn cách làm sao để ngủ hơn ví dụ như thức giấc 1 hay 2 giờ trước khi đi ngủ bằng cách tạm ngừng cảm.
- Tập thức giấc: Giúp bạn thức giấc để loại bỏ những khu vực động khi bạn khó ngủ. Có thể gồm có thiền, thôi miên và thức giấc các bước thức.

Phân loại pháp chế a bệnh mất ngủ mãn tính

Tác Giả: Bs. Nguyễn Thị Như
Thứ Ba, 17 Tháng 2 Năm 2009 13:35

Biofeedback: Phân loại pháp này đo lường những dấu hiệu về lý học để căng bắp thịt và tần số sóng não với mục đích giúp bệnh kiểm soát được chúng.

Mục đích dùng CBT hiệu quả, chuyên viên chế a trình có thể phải dùng nhiều cách khác nhau. Điều cần ghi nhớ là bệnh nhân phải thực tập đều đặn và mất vài cách có thể làm bệnh không ngừng được trong thời gian đầu. Kiên nhẫn thực tập, bệnh sẽ có kết quả.

Mất ngủ có thể là triệu chứng của một bệnh khác

Mất ngủ thường có liên hệ đến những bệnh khác như trầm cảm, nghiện thuốc, hoặc mất bệnh về giấc ngủ. Do đó, bệnh nhân nên được khám nghiệm giấc ngủ kỹ lưỡng để chế a đúng.

Tìm kiếm giúp đỡ

Quan American Academy of Sleep Medicine đã thành lập một tiêu chuẩn và cấp giấy chứng nhận những chuyên viên chế a mất ngủ bệnh CBT. Chúng ta có thể lên trang web chế a quan này để tìm ra những chuyên viên đã được chứng nhận.

Tuy nhiên hiện nay không có danh sách chuyên viên và vùng bệnh có thể không có chuyên viên CBT. Một chuyên viên cũng có thể có cách chế a và thời gian chế a trình khác nhau. Bạn có thể phải tìm kiếm một thời gian để có được một chuyên viên tốt và có thể bắt đầu bằng cách tìm ra danh sách các trung tâm về giấc ngủ trên web chế a National Sleep Foundation. Nếu không thể tìm ra chuyên viên vùng mình, bệnh có thể xin được chế a qua điện thoại với một chuyên viên xa.

Ngoài ra bệnh có thể mua sách và CD về CBT để tìm hiểu và thực tập cho đến khi tìm được chuyên viên chế a bệnh cho bệnh.

Lưu ý chế a trách nhiệm (Disclaimer): Những bài viết trong mục “Sức Khỏe” chế a nhằm mục đích chế a thông tin tổng quát, không thể dùng thay thế sự chăm sóc chế a bác sĩ hay nhân viên y tế. Được giới

Phong pháp chữa bệnh mất ngủ mãn tính

Tên: Bs. Nguyễn Thị Như
Số: 17, Tháng 2 Năm 2009 13:35

Chẩn đoán thêm về bác sĩ của mình khi bệnh.