

Các vấn đề thông thường về giấc ngủ

Common Sleep Problems

Sleep problems involve having a hard time falling asleep, staying asleep or staying awake. Check (✓) if any of these statements apply to you:

- I often do not get enough sleep.
- I do not have restful sleep.
- I have trouble staying awake when I sit still, watch television or read.
- I fall asleep or feel very tired while driving.
- I have problems concentrating at home, work or school.
- I have had problems doing my work at my job or school.
- I am often told by others that I look tired.
- I have trouble controlling my emotions.
- I feel like I am slow to react or respond.
- I feel like I have to take a nap almost every day.

If you checked any of the statements, you may have a sleep problem.

Causes of Sleep Problems

Sleep problems can happen for many reasons, but some of the more common causes are:

- Changes to your sleep-wake cycle, such as working night shift when you usually sleep
- Not getting enough sleep to feel rested and alert through the day
- Health problems such as asthma, heart failure, or pain and certain medicines
- Alcohol, caffeine or nicotine use
- Sleep disorders

Các vấn đề về giấc ngủ gồm có khó đi vào giấc ngủ, ngủ lâu hoặc thức giấc. Đánh dấu (✓) nếu quý vị có bị bất kỳ tình trạng nào sau đây:

- Tôi thường không ngủ đủ giấc.
- Tôi không ngủ ngon.
- Tôi khó tỉnh táo khi ngồi yên, xem tivi hoặc đọc sách báo.
- Tôi buồn ngủ hoặc cảm thấy rất mệt khi lái xe.
- Tôi gặp vấn đề với việc tập trung khi ở nhà, nơi làm việc hoặc trường học.
- Tôi đã gặp vấn đề về việc hoàn thành công việc tại nơi làm việc hoặc học tập tại trường.
- Người khác thường nói trông tôi mệt mỏi.
- Tôi khó kiểm soát cảm xúc của mình.
- Tôi cảm thấy như tôi chậm phản ứng hoặc trả lời.
- Tôi cảm thấy như tôi phải ngủ chợp mắt gần như hằng ngày.

Nếu quý vị đánh dấu bất kỳ tình trạng nào, quý vị có thể đang gặp vấn đề về giấc ngủ.

Nguyên nhân cho các vấn đề về giấc ngủ

Vấn đề về giấc ngủ có thể xảy ra vì nhiều lý do, nhưng một số lý do phổ biến là:

- Thay đổi chu kỳ ngủ-thức, như làm việc ca đêm lúc quý vị thường ngủ
- Không ngủ đủ giấc để cảm thấy thư thái và tỉnh táo suốt cả ngày
- Vấn đề về sức khỏe như hen suyễn, suy tim hoặc đau và dùng thuốc
- Sử dụng đồ uống có cồn, caffeine hoặc nicotine
- Rối loạn giấc ngủ

Common Types of Sleep Disorders

Insomnia

Insomnia includes any problem with falling asleep, staying asleep or waking up too early in the morning. Factors that may cause insomnia include:

- Illness
- Feeling sad
- Stress
- Caffeine
- Alcohol or drugs
- Certain medicines
- Heavy smoking
- Poor sleep habits such as:
 - Daytime napping
 - Sleeping in a place with a lot of noise or light
 - Going to bed early
 - Spending too much time in bed awake

Make changes to the factors that may be causing your insomnia if possible. Have a regular bedtime routine. Limit caffeine, alcohol and smoking.

Talk to your doctor if you have a hard time sleeping more than 3 nights a week for a month.

Sleep Apnea

Sleep apnea is when breathing stops at times during sleep. It most often happens because the muscles at the back of the throat relax and the tongue falls back during sleep, narrowing the airway. The length of time that breathing stops can vary from a few seconds to several minutes. During this time, the body does not get enough oxygen. Sleep apnea can occur many times each night. Untreated sleep apnea can lead to high blood pressure and a higher risk of stroke or heart attack.

Các loại rối loạn giấc ngủ thường gặp

Mất ngủ

Mất ngủ bao gồm bất cứ vấn đề nào với ngủ thiếp, ngủ lâu hoặc thức dậy quá sớm vào buổi sáng. Các yếu tố có thể gây ra mất ngủ bao gồm:

- Bệnh
- Thấy buồn chán
- Căng thẳng
- Caffeine
- Đồ uống có cồn hoặc ma túy
- Một vài loại thuốc
- Hút thuốc nhiều
- Thói quen ngủ kém như:
 - Ngủ vào ban ngày
 - Ngủ ở nơi có nhiều tiếng ồn hoặc ánh sáng
 - Đi ngủ sớm
 - Mất quá nhiều thời gian trên giường lúc chưa ngủ

Hãy thay đổi các yếu tố có thể gây ra mất ngủ cho quý vị nếu có thể được. Có thói quen đi ngủ đúng giờ. Hạn chế dùng caffeine, đồ uống có cồn và thuốc lá.

Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị khó ngủ hơn 3 đêm một tuần trong một tháng.

Ngừng thở khi ngủ

Ngừng thở khi ngủ là lúc nhịp thở dừng lại một thời gian ngắn trong khi đang ngủ. Tình trạng này thường xảy ra vì cơ ở phía sau cổ họng giãn ra và lưỡi tụt lại trong khi ngủ, làm hẹp đường thở. Thời gian ngừng thở có thể thay đổi từ vài giây đến vài phút. Trong thời gian này, cơ thể không có đủ oxy. Ngừng thở khi ngủ có thể xảy ra nhiều lần mỗi đêm. Ngừng thở khi ngủ không được điều trị có thể dẫn đến huyết áp cao và nguy cơ bị đột quỵ hoặc đau tim cao hơn.

See your doctor if your family notices loud snoring, choking or gasping sounds or lack of breathing during sleep. Other signs you may notice include falling asleep during the day and not feeling rested when you wake up in the morning. Treatment of sleep apnea involves keeping the airway open during sleep. This may include:

- Having a sleep study to check how your breathing changes during sleep
- Weight loss
- Avoiding alcohol
- Using a continuous positive airway pressure (CPAP) machine to open the airway during sleep

Narcolepsy

Narcolepsy is having a hard time staying awake during the day. A person with narcolepsy may suddenly fall asleep during an activity. Treatment involves taking medicine to help you stay awake during the daytime.

Restless Leg Syndrome

Restless leg syndrome is leg discomfort often felt at night. The discomfort may feel like a creeping, itching or crawling sensation which only gets better by moving the legs. Restless leg syndrome may cause insomnia and daytime sleepiness.

Talk to your doctor about ways to manage the problem. You can also try reducing stress, taking warm baths, massage and stretching exercises to help your muscles relax. Medicine may be prescribed to help discomfort if sleep is greatly disturbed.

Hãy đi khám bác sĩ nếu gia đình cho biết quý vị ngáy to, có âm nghẹt thở hay thở hổn hển hoặc ngừng thở trong khi ngủ. Dấu hiệu khác có thể cho biết bao gồm ngủ thiếp cả ngày và không thấy thư thái lúc thức dậy vào buổi sáng. Cách chữa trị chứng ngừng thở khi ngủ bao gồm giữ cho đường hô hấp luôn mở trong khi ngủ. Cách này bao gồm:

- Nghiên cứu về giấc ngủ xem nhịp thở của quý vị thay đổi như thế nào trong khi ngủ
- Giảm cân
- Tránh dùng đồ uống có cồn
- Sử dụng máy áp suất đường thở dương liên tục (continuous positive airway pressure, hay CPAP) để thông đường hô hấp trong khi ngủ

Chứng ngủ rũ

Chứng ngủ rũ là khó có thời gian tỉnh táo vào ban ngày. Người bị chứng ngủ rũ có thể ngủ thiếp đột ngột trong khi đang hoạt động. Biện pháp điều trị là cần phải dùng thuốc để giúp quý vị luôn tỉnh táo suốt cả ngày.

Hội chứng chân không nghỉ

Hội chứng chân không nghỉ là triệu chứng thường thấy khó chịu ở chân vào ban đêm. Cảm giác thấy khó chịu có thể là cảm giác kiến bò, ngứa hoặc râm ran, chỉ cảm thấy tốt hơn khi di chuyển chân. Hội chứng chân không nghỉ có thể gây ra mất ngủ và buồn ngủ cả ngày.

Trao đổi với bác sĩ các cách để kiểm soát vấn đề này. Quý vị cũng nên thử giảm căng thẳng, tắm nước ấm, xoa bóp và tập duỗi cơ để giúp cho cơ nghỉ ngơi. Bác sĩ có thể kê toa thuốc để giảm khó chịu khi tình trạng này ảnh hưởng nhiều tới giấc ngủ.

Night Terrors

Night terrors occur when a person wakes suddenly with screaming, confusion or panic. Night terrors are treated with medicines taken during the day.

Sleepwalking

Sleepwalking is any activity like walking that is done while a person is asleep. The person often does not remember the activity. It is not dangerous to wake a sleep walker, but injuries can occur during sleepwalking. Keep a sleepwalker safe from injury such as blocking the stairs with a gate and removing objects to prevent tripping. Talk to a doctor if there are safety concerns with sleepwalking or if it occurs often.

Talk to your doctor if you have signs of a sleep problem. Your doctor may talk to you about ways to manage your problem or order a sleep study. A sleep study is a 6 to 8 hour recording of your brain activity, heart rate, leg movements, oxygen levels and breathing while you sleep at night.

Hội chứng giấc ngủ kinh hoàng

Hội chứng giấc ngủ kinh hoàng xảy ra khi người ngủ bất ngờ thức giấc rồi la hét, lú lẫn hoặc hoảng sợ. Hội chứng giấc ngủ kinh hoàng được điều trị bằng cách dùng thuốc vào ban ngày.

Mộng du

Người bị mộng du là có hoạt động giống như đi bộ trong lúc đang ngủ. Người đó thường không nhớ mình đã làm như vậy. Đánh thức người mộng du không nguy hiểm, nhưng người mộng du có thể bị thương tích lúc mộng du. Giữ cho người mộng du an toàn không bị thương như khóa cổng cầu thang và cất dọn đồ vật để ngăn ngừa bị vấp ngã. Trao đổi với bác sĩ nếu có lo ngại về sự an toàn khi mộng du hoặc nếu điều đó thường xảy ra.

Trao đổi với bác sĩ nếu quý vị có dấu hiệu về vấn đề giấc ngủ. Bác sĩ có thể trao đổi với quý vị về cách kiểm soát vấn đề hoặc yêu cầu nghiên cứu giấc ngủ. Nghiên cứu giấc ngủ là cuộc nghiên cứu từ 6 đến 8 giờ ghi lại hoạt động của não, nhịp tim, chuyển động của chân, lượng oxy và nhịp thở trong lúc quý vị ngủ vào ban đêm.