

# Giấc ngủ ở người cao tuổi

→ DS. HUỖNH VĂN NHIỆM

**T**heo các nhà khoa học, người trưởng thành mỗi ngày trung bình cần ngủ từ 7 - 9 giờ, nhưng ít người cao tuổi có thể duy trì thời gian ngủ đầy đủ và có chất lượng.

**Về nguyên nhân,** mất ngủ chia làm 2 loại:

- **Mất ngủ tiên phát:** không rõ nguyên nhân.

- **Mất ngủ thứ phát:** do điều kiện sức khỏe, bệnh tật hoặc môi trường gây ra.

Theo thống kê, 20% những người từ 65 đến 84 tuổi mang trong mình ít nhất 4 loại bệnh (từ nhức đầu, đau khớp, tim mạch, phổi, tâm thần kinh, tiểu hóa... đến da liễu, gan, thận, tuyến tiền liệt, hormon sinh dục bị suy giảm...), có đến 80% những người này cho biết có vấn đề về giấc ngủ.

Một số thuốc thông thường cũng có thể gây khó ngủ, nhất là uống vào buổi chiều tối, như nhân sâm, vitamin C, vitamin B1 liều cao, các thuốc có chứa cafein...

**Về thời gian,** cũng gồm hai loại:

- **Mất ngủ tạm thời** hay **cấp tính:** xảy ra trong thời gian ngắn.

- **Mất ngủ mạn tính** (nhiều hơn 3 đêm mỗi tuần và kéo dài hơn một tháng).

Người cao tuổi thường có thói quen thức dậy sớm từ 4 - 5 giờ sáng. Nhưng nhiều người vì công việc, vì lo nghĩ, bệnh tật, hay vì sinh hoạt gia đình... mà không thể đi vào giấc ngủ trước 10 giờ đêm.

**Về chất lượng của giấc ngủ:**

Phần lớn người cao tuổi có giấc ngủ không sâu và bị phân mảnh (thường thức dậy giữa đêm và khó ngủ lại), có thể là vì những cơn đau nhức, ho, mắc tiểu đêm, rối loạn tiểu hóa, hay bị đánh thức bởi tiếng trẻ khóc, tiếng chó sủa, tiếng xe cộ chạy ngoài đường...

Do không ngủ đủ giấc nên ban ngày người cao tuổi thường tỉnh thần không tỉnh táo, mệt mỏi, ngủ gà ngủ gật... Thiếu ngủ

còn khiến sức khỏe người cao tuổi bị ảnh hưởng: khó tập trung tư tưởng, hay quên, làm tăng nặng các triệu chứng như cao huyết áp, rối loạn tim mạch, tâm thần, rối loạn chuyển hóa: gây bệnh đái tháo đường, béo phì,...

Mới đây, theo các nhà nghiên cứu tại Trung tâm Y khoa BIDMC và Trường Y khoa Harvard (Hoa Kỳ) thì giấc ngủ ở người cao tuổi bị rút ngắn và bị phân mảnh là do trong não có sự sụt giảm các tế bào tiết ra chất dẫn truyền thần kinh *galanin*, chất này như một cái phanh để ức chế các hoạt động và giúp dễ đi vào giấc ngủ.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy loại tế bào thần kinh này bị mất nhiều ở người cao tuổi có vấn đề về giấc ngủ, đặc biệt là những người bị bệnh Alzheimer.

**Cách khắc phục:** Dù ở tuổi nào, một thói quen tốt là rất quan trọng để cho chất lượng giấc ngủ tốt.



Nên đi ngủ đúng giờ, chỗ ngủ cần ít ánh sáng, thoáng mát, yên tĩnh.

Sau tuổi 60, cần để ý đến vệ sinh giấc ngủ và những tác dụng của thuốc dùng hàng ngày.

**Vấn đề dinh dưỡng:** Tránh thực phẩm kích thích, khó tiêu. Không uống quá nhiều bia rượu. Bia rượu có thể khiến bạn dễ ngủ, nhưng làm cho giấc ngủ kém chất lượng, nhiều ác mộng và sẽ mệt mỏi khi thức dậy. Về lâu dài bia rượu còn ảnh hưởng có hại đến tim mạch, hô hấp, gan, thận...

Không ăn quá no hoặc vận động nặng trước giờ ngủ ít nhất 2 giờ.

Buổi tối, trước khi ngủ có thể dùng một ít sữa và các sản phẩm có sữa, hoặc ngũ cốc nguyên hạt như cơm gạo lứt, để tăng tryptophan trong máu, giúp dễ ngủ.

Trước khi ngủ, không nên quá chú ý vào màn hình ti-vi, máy vi tính hay điện thoại di động vì ánh sáng từ màn hình sẽ ngăn cản sản xuất hormon melatonin, làm khó ngủ.

Khi thức giấc nửa đêm, nếu sau 15 - 20 phút mà chưa thể ngủ lại được thì nên dậy đọc sách báo nhẹ nhàng, cho đến khi thấy buồn ngủ trở lại chứ không nên hút thuốc, hoặc mở ti-vi, vi tính...

Nếu có thể người cao tuổi nên có thêm giấc ngủ trưa: 15 - 30 phút cũng tốt, và không vượt quá 1 giờ. Giấc ngủ trưa quá dài sẽ gây khó ngủ vào ban đêm.

Năng hoạt động thể lực ngoài trời ban ngày, để khí huyết lưu thông, tăng hormon melatonin, làm dễ ngủ ban đêm.

Huấn luyện tinh thần: tránh các stress, biết buông xả, không để đầu óc vướng bận bởi những toan tính, lo âu, hờn giận.

Khi vào giường nằm, không quá chú ý và lo lắng vì mất ngủ. Tránh nhìn đồng hồ (nên để đồng hồ vào chỗ khuất). Nếu sợ thức dậy trẻ giờ thì nên để chuông hoặc dặn người thân báo thức.

# Người lớn tuổi và

Bệnh tim là một trong những bệnh thường gặp ở người lớn tuổi, đây là một loại bệnh tích lũy theo thời gian. Trong các loại bệnh tim ở người lớn tuổi thì cơn đau thắt ngực trong bệnh mạch vành, rối loạn nhịp và suy tim là thường gặp hơn cả. Khác với người trẻ, triệu chứng của bệnh tim xảy ra ở người lớn tuổi nhiều khi không đặc trưng, có thể mờ nhạt hoặc thậm chí không biểu hiện dù có bệnh, một phần là do người lớn tuổi thường kèm nhiều bệnh lý khác (thần kinh, đái tháo đường). Diễn tiến bệnh có thể nhanh nên gia đình và người lớn tuổi cần nhận biết một số triệu chứng bệnh tim để kịp thời đến cơ sở y tế hoặc gặp bác sĩ.

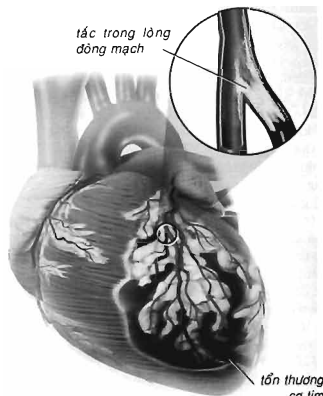
## Triệu chứng của bệnh mạch vành

Triệu chứng thường gặp nhất của bệnh mạch vành là cơn đau thắt ngực. Cơn đau thắt ngực được mô tả rất rộng, là một trong các tình trạng từ cảm giác khó chịu ở ngực, nặng ngực, đè ép ở ngực, kim đâm, nóng rát, siết chặt bên trong ngực... đến đau ngực thật sự. Nhiều trường hợp nhầm lẫn với rối loạn tiêu hóa hoặc nóng rát giữa ngực trong bệnh thực quản. Đau thắt ngực có thể chỉ là đau ở vai, cánh tay, cổ, cằm dưới hoặc sau lưng. Một số triệu chứng khác của bệnh mạch vành gồm: thở ngắn, hồi hộp đánh trống ngực, đầy hơi, tim đập nhanh, chóng mặt, ói mửa, và mồ hôi...

## Triệu chứng của nhồi máu cơ tim cấp

Bệnh nhân có thể chưa có triệu chứng gì hoặc trên nền tảng các triệu chứng của bệnh mạch vành nên trên: khó chịu, đè nặng ngực hoặc đau ngực trái... đau

ngực lan lên cổ, hàm dưới, cánh tay trái. Có thể kèm buồn ói, ói, chóng mặt, lo lắng hốt hoảng, thờ ngẩn... Đặc biệt là các triệu chứng liên quan đến đau ngực kéo dài trên 30 phút và không thuyên giảm khi nghỉ ngơi hoặc dùng thuốc. Triệu chứng đầu tiên có thể bắt đầu nhẹ nhưng tiến triển dần đến đau ngực dữ dội. Một số người bị nhồi máu cơ tim nhưng không có triệu chứng nào (nhất là đau ngực) và được gọi là nhồi máu cơ tim "im lặng". Nhồi máu cơ tim thể im lặng hay gặp trên những bệnh nhân đái tháo đường.



Tắc mạch vành gây nhồi máu cơ tim

☞ Cần luyện cách tập trung tư tưởng trước khi vào giấc ngủ: thở sâu, tịnh tâm, thiền, yoga, tự kỷ ám thị...

Nếu môi trường chung quanh nhiều tiếng ồn gây khó ngủ, nên khắc phục bằng một loại tiếng khác êm dịu, đều đều, quen thuộc như nghe nhạc nhẹ, nghe kinh, hoặc dùng quạt máy để át bớt những âm thanh bất thường khó chịu bên ngoài và giúp bạn dễ đi vào giấc ngủ.

Khi thật cần thiết mới cần đến các loại thuốc an thần, gây ngủ.

Có rất nhiều loại thuốc an thần gây ngủ từ dược liệu thiên nhiên

như lạc tiên (nhân lồng, chùm bao), tâm sen, lá vông nem, cây trinh nữ (cỏ thẹn, mắc cở), hạt muồng ngủ (muồng tiên)... có thể giúp một số người đi vào giấc ngủ dễ hơn, nhưng chưa có tài liệu chứng minh tác dụng lâu dài của những thuốc này với chứng mất ngủ mạn tính.

Với các thuốc hóa học, nên theo hướng dẫn của bác sĩ.

Các thuốc kháng histamin nhóm H1 thế hệ I (như promethazin, diphenhydramin, chlorpheniramin...) có thể gây buồn ngủ, nhưng sẽ làm cho người dùng cảm thấy ngáy

ngạt sau khi thức giấc, và nếu dùng thường xuyên sẽ gây tác hại nghiêm trọng trên thần kinh tâm lý ở người cao tuổi.

Cần lưu ý các thuốc ngủ thuộc nhóm barbiturat, benzodiazepin có thể gây quen thuốc, lệ thuộc vào thuốc. Mặt khác, những thuốc này còn làm tăng nặng một số bệnh ở người cao tuổi như các bệnh về thần kinh, hô hấp, bài tiết...

Các thuốc ngủ có tác dụng mạnh hơn trên thần kinh trung ương, chỉ dùng trong trường hợp thật cần thiết với sự theo dõi chặt chẽ của bác sĩ chuyên khoa. ☼