

“Thi Sĩ Ng có thể gây ra sự đóng vôi vào lòng động mạch, một trong những rủi ro của tiểu đường loại 2.”

Đó là kết quả nghiên cứu do Tiến sĩ Diane S. Lauderdale và các đồng nghiệp tại Đại học Chicago thực hiện và được công bố trên tạp chí San của American Medical Association phát hành vào ngày 24 tháng 12, 2008 vừa qua.

Các tác giả cho hay, họ chưa từng thấy kết quả nghiên cứu nào về sự liên quan giữa tiểu đường và sự vôi hóa động mạch. Riêng về nghiên cứu của họ, họ đã có một khám phá về nguy cơ và mối liên hệ giữa tiểu đường và sự vôi hóa động mạch vành. Riêng về một nghiên cứu thêm gần đây cho thấy khoảng 33% rủi ro hóa vôi.

Nghiên cứu của họ được thực hiện trên 495 phụ nữ trung niên khỏe mạnh, chưa có dấu hiệu vôi hóa mạch máu.

Trên đây, đã có những nghiên cứu cho thấy sự đóng vôi vào lòng động mạch vành (coronary artery) là dấu hiệu báo trước của bệnh tim trong tương lai.

Những rủi ro của tiểu đường đã được chứng minh gồm có nam giới, tuổi cao, béo bụng, glucose, hút thuốc lá, rối loạn lipid máu, cao huyết áp, mỡ thừa, béo bụng về độ glucose (glucose intolerance), viêm lòng động mạch và trình độ học vấn thấp. Phần chất béo và sự liên quan giữa tiểu đường cũng đã được chứng minh là có liên quan tới các rủi ro này.

Với sự dè dặt thận trọng, các tác giả hy vọng là sẽ có nghiên cứu khác được thực hiện để xác định điều này mà họ tìm ra.

Khi được tin này, những nhà truyền thông cũng như giới chức y khoa đều khuyến khích dân chúng là nên thêm vào danh sách các điều cần làm trong năm mới 2009, duy trì sức khỏe tốt. Đó là ngủ đủ 8 giờ mỗi đêm. Để tránh bệnh tim mạch cũng như những bệnh khác.

Nói v h u qu c a thi u ng v i s c kh e thì đã có nhi u kinh nghi m cá nhân cũng nh nghiên c u khoa h c nêu ra.

Các c ta v n th ng nói :“Ăn đ c ng đ c là tiên”. V i các c , đ i s ng c a các v Tiên trên Tr i đ u tho i mái, kh e m nh, nh ăn ng bình th ng.

Dân gian nhi u n i cũng v n nói, gi c ng ngon là li u thu c b t, ng đ c giúp x ng c t m nh m , trí óc minh m n, da d m n màng...

Vì ng là th i gian t m ng ng t nhiên, theo đ nh k c a con ng i trong đó ý th c ngo i c nh gi m thi u và s c m nh đ c ph c h i. Trong kho nh kh c này, có bi t bao nh ng đi n ti n sinh hóa âm th m x y ra trong c th đ t n tr nhiên li u, b o trì t bào h hao, thay th mô bào già nua.

Nhu c u ng nhi u hay ít thay đ i tùy theo v i tu i tác.

Tr s sinh ng t i 17 gi m t ngày, n u bé sanh non l i ng nhi u h n. T i 6 tháng tu i, ng 14 gi , 16 tháng ng 10 gi . K t khi b c chân vào đ i h c t i tu i tr ng thành thì c n t 7-8 ti ng m i ngày.

Nh v y thì n u th t i tu i 75, con ng i đã dành cho s ng m t kho ng th i gian khá dài: m t ph n t th k , v chi là 25 năm.

Cho nên thi u ng , r i lo n gi c ng , khó đi vào gi c ng , nhi u l n th c gi c n a đêm, ng v i ác m ng, tr n tr c, suy t ...đ u có tác đ ng không t t cho s c kh e.

1-V i tr em.

Thi u ng khi n cho nhi u em có nh ng r i lo n v hành vi, kh năng nh n th c, h c h i, t p trung trong l p h c. Đó là k t qu nghiên c u c a bác sĩ Jacques Montplaisir, Trung Tâm R i Lo n Gi c Ng , b nh vi n Sacre-Coeur, Montreal- Canada.

Theo v bác sĩ này, m t s thi u ng dù ch m t gi m i đêm nh ng liên t c đ u u nh h ng lên s h c h i c a các em. Ông cũng cho bi t không có s bù tr qua l i, b sung cho thi u ng trong tu n v i ng thêm vào cu i tu n, nh nhi u ng i t ng. K t qu nghiên c u này đ c ph bi n trong t p san SLEEP, ngày 1-9-2007.

M t nghiên c u khác ph bi n trên Archives of Pediatric and Adolescent Medicine vào tháng 4 năm 2008 cho hay, tr em d dàng b ch ng quá năng đ ng, kém t p trung (Attention Deficit Disorder) n u b m t ng , ng ít gi ho c g p khó khăn hô h p trong khi ng , nh là quá m p phì.

2-V i s m p phì

Theo m t báo cáo c a Institute of Medicine vào năm 2006, nh ng ng i ng d i 7 gi m i đêm đ u có r i ro tr nên m p phì.

Lý do đ c nêu ra là, thi u ng kích thích m t s hormon liên quan t i s ăn ngon mi ng: hormon gi m kh u v leptin b t đ i trong khi đó hormon kích thích kh u v ghrelin l i tăng lên. H u qu là con ng i ăn nhi u h n nhu c u c a c th và đ a t i quá nhi u đ tr năng l ng, phì m p.

3-V i huy t áp

Báo cáo năm 2006 c a Office of Internal Medicine g i ý r ng, thi u ng vì ch ng ng ng-th -t m-th i khi- ng (sleep apnea) có th đ a t i tình tr ng cao huy t áp mãn tính vào ban ngày cũng nh b nh cao huy t áp.

Bác sĩ Alexandros Vgontzas và các đồng nghiệp tại Đại học Y khoa Penn State, Hershey-Pennsylvania cũng có nghiên cứu là sự kết hợp giữa mất ngủ, ngưng thở khi ngủ đều có liên quan chặt chẽ với bệnh cao huyết áp. Theo họ, những người chỉ ngủ dưới 5 giờ mỗi đêm đều tăng rủi ro bệnh cao huyết áp tới 5 lần, trong khi ngưng thở khi ngủ, không bệnh này. Kết quả nghiên cứu được công bố trên tạp san SLEEP ngày 21 tháng 6 năm 2008.

4-Vấn đề bệnh tim

Chuyên gia về giấc ngủ, bác sĩ David White, Đại học Y khoa Harvard cho hay, ngưng thở khi ngủ dưới 5 giờ mỗi đêm sẽ tăng rủi ro bệnh suy tim (heart attack) tới 40% so với người ngủ 8 giờ. Theo ông, có hai lý do dẫn tới điều này: khi ngưng thở, hệ thống kinh giao cảm (sympathetic nervous system) hoạt động khiến nhịp tim tăng, mạch máu co lại, huyết áp tăng, tạo áp lực thêm cho trái tim. Ngoài ra khi ngưng thở, cơ thể cần nhiều insulin hơn để duy trì mức đường huyết bình thường do đó có tác động xấu tới mạch máu và tim.

Sau nghiên cứu, bác sĩ Kazuo Eguchi và đồng nghiệp tại Đại học Jichi, Nhật Bản, kết luận là ngưng thở khi ngủ có liên quan mật thiết với rủi ro bệnh tim mạch (Arch Intern Med. 2008;168(20):2225-2231).

Bác sĩ S Schwartz và đồng nghiệp tại Đại học Y tế Công Cộng Nam Florida cũng nêu ra giả thuyết là ngưng thở khi ngủ đều là nguyên nhân cho trái tim.

Một nghiên cứu riêng của Schwartz cho hay ngưng thở khi ngủ cũng có thể gây ra nhồi máu cơ tim ở người cao tuổi (Annals of Epidemiology, Volume 8, Issue 6, trang 384 - 392 S).

5-Vấn đề bệnh trầm cảm

Mất ngủ thường là một dấu hiệu của trầm cảm, những người trong nghiên cứu mất ngủ cũng có thể đều là bệnh trầm cảm. Đó là kết luận của các nhà chuyên môn về giấc ngủ tại National Sleep Foundation (NSF).

M t ng nh h ng t i đ i s ng, t i s s n xu t, s an toàn c a con ng i. Ng i m t ng s v ng m t nhi u l n t i s , ít đ c th ng, c m th y vô đ ng r i tr nên tiêu c c, bu ng suôi, bu n chán.

Theo ti n sĩ Joyce Walsleben, giáo s t i Đ i h c Y khoa New York, gi c ng và tâm tr ng đ c hóa ch t serotonin trong não b đ i u khi n. Khi hóa ch t này m t th ng, tr m c m và m t ng xu t hi n. Serotonin giúp gi c ng bình yên. N u serotonin th p, gi c ng s b gián đ n.

Vì tr m c m và m t ng th ng đ i đ i, m t c n m t ng có th là ch đ u c a tr m c m s x y ra.

6-V i b nh ti u đ ng

Nghiên c u công b trong Archives of Internal Medicine năm 2005 cho hay, ng i ng d i 5 gi m i đêm tăng r i ro ti u đ ng t i 2,5 l n, so v i ng i ng 6 gi , v i r i ro 1.7 l n.

K t qu nghiên c u do Ti n sĩ James Gangwisch, đ i h c Columbia, N u c vào năm 2007 có cùng k t lu n.

Cũng năm 2007, bác sĩ Esra Tasali, Đ i h c Chicago, và đ ng nghi p đã th c hi n m t th nghi m “l đ i”. Trong 3 đêm liên ti p, h không cho 9 thanh niên r i vào gi c ng sâu đ m nh t b ng cách gõ m nh vào cánh c a ho c lay mình các thanh niên. K t qu là nh ng thanh niên này gi m 25% kh năng đáp ng v i insulin, m t đ u hi u c a b nh ti u đ ng lo i 2. Có gi i thích cho là, m t ng kinh niên d dàng đ a t i vi m c ng lòng m ch máu vì gia tăng hormon gây stress và tăng glucose huy t.

Theo bác sĩ Ronald Kramer, Giám đ c Trung tâm R i lo n Gi c ng t i Trung tâm R i Lo n Ng t i thành ph Englewood, ti u bang Colorado, m t ng cũng gây ra cao huy t áp và m p phi, hai r i ro đ a t i b nh ti u đ ng.

7-V i s m t cân b ng c th

Quý v cao niên thi u ng , th c d y gi a khuya ho c c m th y ng t ngâ vào ban ngày, có th tăng r i ro té ngã t 2 t i 4,5 l n. Đó là k t qu nghiên c u do t p san Gerontology công b năm 2007.

8-V i tai n n xe c

Hàng năm, t i Hoa k có t i 200,000 tai n n xe c trong đó có 1500 t vong gây ra do s ngái ng . Quan sát cho th y, s ngâ ng t trong khi lái xe cũng nguy hi m nh lái xe mà say r u.

Nghiên c u công b trong New England Journal of Medicine năm 2007 cho hay, 20% các tai n n xe c tr m tr ng đ u do ng i lái xe bu n ng gây ra.

9-V i n gi i

Bác sĩ Th n Kinh Tâm Trí Edward Suarez, đ i h c Duke, North Carolina đã say mê v i các nghiên c u v h u qu c a thi u ng t n h i u th p niên.

Theo ông, kém ng có n h i u hình th c. Có ng i than phi n khó đi vào gi c ng , ng không đ y gi c, th c gi c vào gi a đêm, không ng tr l i đ c ho c ngâ ng t bu n ng ban ngày.

K t qu nghiên c u c a ông cho hay ng i thi u ng th ng có n h i u v n đ khó khăn v s c kh e, đ c bi t là n gi i, nh t là khi quý bà quý cô than phi n “ n m mãi m i ng đ c”. Các v này, đ ng huy t lên cao, ch t đ m n h i u, ch t fibrinogen gây đ ng c máu liên h t i stroke cũng cao. H cũng hay t trong tình tr ng tr m c m, d gi n h n, khó tính. Bác sĩ Suarez nói là các hi n t ng này ch th y n gi i mà thôi. Ông gi i thích s khác bi t gi i tính là do m t s hóa ch t h i n di n t n h i u trong c th , nh là amino acid tryptophan, ch t đ n truy n

thắ n kinh serotonin and và hormon melatonin. Bắ n thân ông ta cũng cắ m thắ y ngắ c nhiên vắ i kắ t quắ nghiên cắ u này. Kắ t quắ đắ c công bắ trong tắ p san Brain, Behavior and Immunity.

Làm sao biắ t mình thiế u ngắ

Theo các nhà chuyên môn, sau đây là mắ t sắ đắ u hiế u thắ ng thắ y khi thiế u ngắ :

-Cắ m thắ y ngắ t, buắ n ngắ vào ban ngày;

-Mắ i ngắ lắ ng dắ m ba phút mà đắ ngắ nhắ sắ m;

-Ngắ gà ngắ vắ t ban ngày.

Đắ ngắ ngon, tắ nhiên

Ngày xắ a, còn bé, hắ c lắ p tắ , lắ p năm, có môn hắ c Vắ Sinh Thắ ng Thắ c. Ta phắ i hắ c thuắ c lòng nhắ ng bài hắ c nhắ đắ ng đắ móng tay dài, tắ m rắ a sắ ch sắ , thay quắ n áo mắ i ngày. Đây là môn hắ c mà tắ đắ i n giắ i nghĩa là nhắ ng nguyên tắ c phắ i giắ đắ có sắ c khoắ .

Các cắ ta xắ a chắ c áp đắ ng đắ u mình hắ c tắ i nắ i tắ i chắ n lắ m, nên bắ nh tắ t cũng ít, ngắ nghắ chắ ng cắ n Dalmane, Xanax. Đền đắ i n chắ a có, mà TV, phim bắ cũng không, cho nên tắ i đắ n, khi gà lên chuắ ng là các cắ cũng rắ nhau lên giắ ng. Sáng mắ i hắ ng đông, gà gắ giắ c đắ u, là các cắ đắ thắ c đắ y, pha trà uắ ng, làm bát cắ m nguắ i hay cắ khoai luắ c, rắ i ra đắ ng làm viắ c, rắ t đắ u đắ n mắ i ngày.

Nay bài hắ c Vắ Sinh không có, nhắ ng có nhắ ng tài liế u vắ y tắ công cắ ng, y khoa phòng ngắ a, ta cũng lắ y đắ c nhắ ng lắ i chắ đắ n vắ giắ gìn sắ c khoắ tắ nhiên, không thuắ c men.

Sau đây, xin cùng quý v s p x p m t bài h c V Sinh v gi c ng .

1-Đi ng có gi gi c.

Ng cùng gi và th c d y cũng cùng gi , t o thành m t thói quen đ cái đ ng h sinh h c và nh p sinh h c trong ng i không b r i lo n.

N u c n du di thì thay đ i gi đi ng , nh ng đ ng lên gi ng tr quá n a đêm.

Ng n ng cu i tu n coi b h p d n và nghe đ c đó, nh ng không lành m nh vì nh p sinh h c i ph i đ i u ch nh i gi gi c m i tu n.

2- T p luy n c th quá s c tr c khi đi ng làm tâm th n b kích thích và ta khó đi vào gi c ng . Có ng i khuyên nên t p nh 3 gi tr c khi đi ng .

3- Tránh ăn quá no tr c gi ng .

Ăn no, n ng b ng r i vào gi ng ng ngay, th c ăn nó c nh p nh m trong bao t hàng gi , đòi đ c tiêu hoá, thì làm sao mà ng yên cho đ c. Nh t là i ăn nhi u gia v chua, cay.

M t chút trái cây, m t ly s a m thì t t h n cho gi c ng ngon .S a có ch t giúp ng tryptophan.

4- Tránh nh ng ch t kích thích th n kinh nh cà phê, thu c lá, r u m nh.

Cà phê có tính cách gây phồ n khồ i khiồ n khó ngồ .

Rồ u uồ ng trồ c khi đi ngồ có thồ làm ta ngồ đồ y, nhồ ng kinh nghiồ m cho hay, rồ u làm ta hay
đái đêm, khó thồ lồ i tồ o ra nhồ ng cồ n ác mồ ng.

5- Phòng ngồ phồ i yên tĩnh, thoáng khí, nhiồ t đồ vồ a phồ i, nồ m không cồ ng quá hoồ c mồ m
qúa.

Mồ t đồ m quan trồ ng là: chồ dùng phòng ngồ đồ Ngồ và Ngồ vồ i nhau.

Không coi TV nhiồ t là nhồ ng phim vồ tồ i ác, hoồ c quá mồ i lòng, gây vồ n vồ ng tâm trí; không ăn
vồ t trong phòng ngồ ; không thồ o luồ n chuyồ n làm ăn, chuyồ n khó khăn trong ngày, đồ tránh
sáo trồ n giồ c ngồ .

6- Đồ ng mang suy tồ , buồ n bồ c vào giồ ng.

Nồ u có nhồ ng viồ c phồ i làm cho ngày hôm sau hoồ c có nhồ ngồ u tồ , thì ra bàn làm viồ c, ngồ i
viồ t hồ t nhồ ng điồ u đó ra, đồ tồ u tiên giồ i quyồ t cho ngày hôm sau rồ i đi ngồ .

7- Thồ c giồ c nồ a đêm, không ngồ lồ i đồ c rồ i nồ m trồ n trồ c:

Hãy đồ y, đi làm bồ t cồ mồ t viồ c nhồ nào đó, tồ i khi thồ y mồ t và buồ n ngồ thì đi ngồ . Đồ ng nồ m
trên giồ ng, ngồ đồ ng đồ ng hồ và đồ m thồ i gian đi qua.

8- Kồ t quồ cuồ nhiồ u nghiồ cồ u chồ ng minh rồ ng trong lúc ái ân, cồ thồ tiồ t ra mồ t vài kích
thích tồ khiồ n nhiồ u ngồ i ngồ ngon hồ n.

Cho nên đã có lắ i khuyên: nắ u không ngắ đắ c thì thắ kiắ m mắ t bắ n đắ ng sàng.

Kắ t luắ n

Nói vắ giắ c ngắ , khoa hắ c gia kiêm nhà ngoắ i giao Hoa Kắ Benjamin Franklin, (1706-1790), có nhắ n xét: “Ngắ sắ m, đắ y sắ m làm con ngắắ i khắ e mắ nh, giàu có và khôn ngoan”

Trong khi đó, bác sĩ phân tâm hắ c Georg Groddeck cầ a Đắ c (1886-1934) lắ i nói: “ Nên nhắ là sắ hắ i phắ c không phắ i do bác sĩ tắ o ra mà tắ chính bắ nh nhân. Bắ nh nhân tắ chắ a lãnh bắ ng sắ c mắ nh cầ a hắ , cũng nhắ khi hắ đi lắ i, ăn uắ ng, suy nghĩ, hít thắ không khí hoắ c ngắ ”.

Ngắ có vai trò quan trắ ng trong sắ c khắ e và đắ ng hàng thắ nhì trong tắ khoái.

Vắ y thì cũng nên thêm tí tắ mắ c “duy trì giắ c ngắ lãnh mắ nh “ vào danh sách các đắ u Quyắ t Tâm Đắ u Năm (New Year Resolutions) cho năm 2009 và các năm kắ tí p. Cho tắ i khi trái tim giắ tắ cuắ c đắ i mắ t cách thoắ i mái, bình an trong “Giắ c Ngắ Ngàn Thu”.