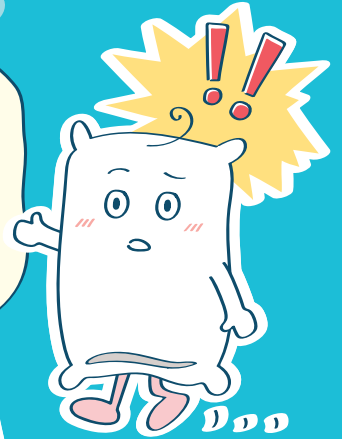


Ngủ ngon, sống khỏe

Ngủ đủ là nền tảng của sức khỏe thể chất và tinh thần. Dù có sự khác biệt theo từng cá nhân, nhưng để duy trì sức khỏe và hoạt động tốt, các nghiên cứu đều khuyến nghị rằng số giờ ngủ tối ưu hàng ngày là khoảng 7-9 giờ đối với người lớn, 8-10 giờ đối với thanh thiếu niên và 9-11 giờ đối với trẻ em. Tuy nhiên, thiếu ngủ là điều phổ biến ở Hồng Kông và đã trở thành một yếu tố rủi ro cho sức khỏe.



Tầm quan trọng của giấc ngủ

Các chức năng thiết yếu của giấc ngủ bao gồm:

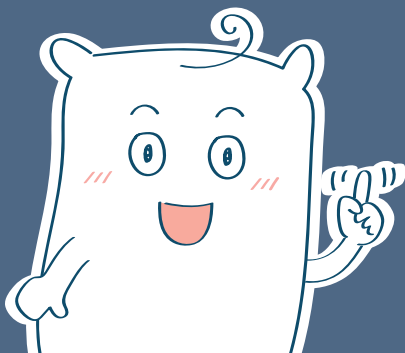
Thúc đẩy sản xuất hormone tăng trưởng, điều chỉnh quá trình trao đổi chất và sửa chữa các tế bào bị tổn thương.

Củng cố trí nhớ và thúc đẩy việc học tập, giải quyết vấn đề và sự sáng tạo.

Duy trì các chức năng nhận thức, bao gồm sự chú ý, trí nhớ làm việc và điều chỉnh cảm xúc.



Ngược lại, thiếu ngủ sẽ gây hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần, bao gồm làm suy yếu hệ miễn dịch, khả năng chú ý và tâm trạng, v.v.



★ Những hạn chế của việc “ngủ bù” trong ngày nghỉ

Nếu bạn không ngủ đủ số giờ cần thiết trong thời gian dài, điều này có thể tích lũy thành “nợ ngủ”. Các nghiên cứu thực nghiệm đã được tiến hành ở những người khỏe mạnh. Trước tiên, những người này giảm số giờ ngủ trong từ một đến hai tuần và sau đó ngủ đủ từ hai đến ba đêm. Kết quả cho thấy khả năng chú ý liên tục, trí nhớ làm việc và khả năng đọc hiểu của họ vẫn chưa trở lại mức ban đầu. Do đó, “ngủ bù” trong ngày nghỉ có thể làm giảm bớt các vấn đề do thiếu ngủ, nhưng không thể hoàn toàn bù đắp cho những hậu quả tiêu cực của “nợ ngủ”.

★ Những yếu tố cướp đi giấc ngủ

Những thói quen xấu gây thiếu ngủ và chất lượng giấc ngủ kém bao gồm:



Sử dụng các thiết bị điện tử trước khi đi ngủ

Ánh sáng xanh từ các thiết bị kỹ thuật số có thể làm gián đoạn việc sản xuất hormone gây buồn ngủ (tức là melatonin), do đó làm chậm quá trình bắt đầu giấc ngủ. Vì vậy, hãy cố gắng ngừng sử dụng các thiết bị đó từ trước một tiếng trước khi đi ngủ.



Uống đồ uống có chứa caffein hoặc rượu trước khi đi ngủ

Một số loại đồ uống như cà phê, nước ngọt, trà đen hoặc nước tăng lực có thể làm gián đoạn chức năng bình thường của não và cơ thể trong sáu tiếng hoặc hơn, khiến việc ngủ trở nên khó khăn. Có vẻ như rượu có tác dụng thư giãn, nhưng nó lại làm rối loạn chu kỳ giấc ngủ bình thường và gây đi tiểu thường xuyên vào ban đêm, dẫn đến chất lượng giấc ngủ kém.



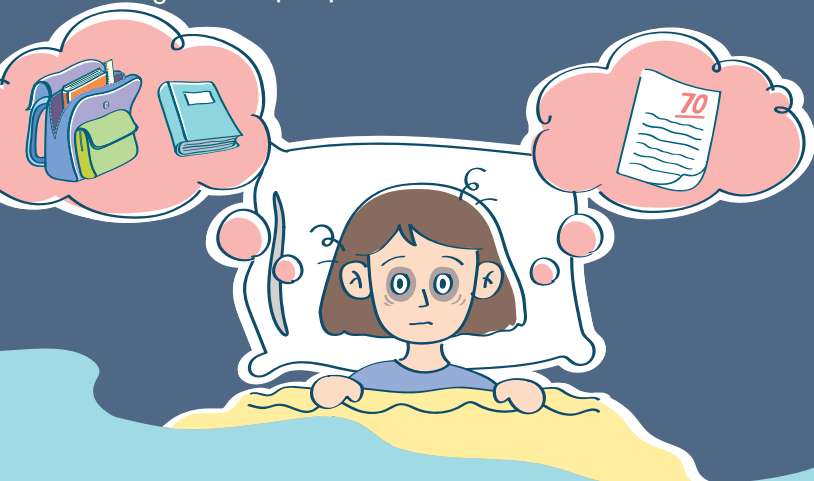
Thức khuya

Một số học sinh và nhân viên làm việc hoặc học khuya vào ban đêm. Tuy nhiên, thiếu ngủ sẽ cản trở việc củng cố trí nhớ, và những ký ức mới sẽ sớm bị lãng quên. Ngoài ra, buồn ngủ vào ngày hôm sau sẽ còn ảnh hưởng tiêu cực hơn đến việc học. Do đó, thức khuya càng khiến việc học trở nên khó khăn hơn.



Đối phó với căng thẳng

Liên tục suy nghĩ về những việc chưa hoàn thành sẽ khiến chúng ta tỉnh giấc trong thời gian ngủ. Bạn có thể viết sơ lược danh sách công việc cần làm cho ngày mai và sau đó thả lỏng để có giấc ngủ ngon.





Giấc ngủ lành mạnh

Các mẹo để cải thiện số giờ ngủ và chất lượng giấc ngủ bao gồm:



Tiếp xúc hợp lý với ánh nắng mặt trời, chẳng hạn trong khoảng thời gian một giờ vào buổi sáng để điều chỉnh đồng hồ sinh học hoặc lúc hoàng hôn để thúc đẩy tiết melatonin.



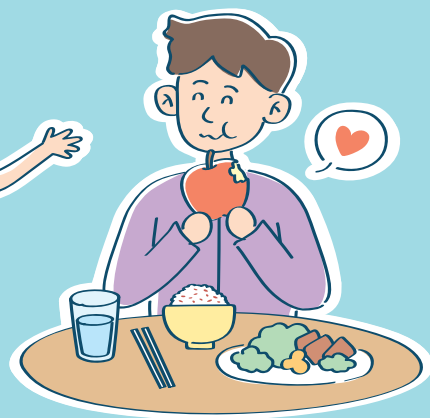
Thực hiện một số bài tập thư giãn trước khi ngủ, chẳng hạn như đi bộ hoặc yoga.



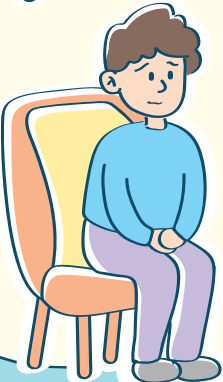
Chuẩn bị môi trường ngủ thoải mái, như ánh sáng mờ, nhiệt độ tối ưu và duy trì lưu thông không khí.



Duy trì thói quen sinh hoạt, chế độ ăn uống cân bằng và tập thể dục đúng cách.



Điều chỉnh chứng mất ngủ



Việc sử dụng thuốc phù hợp và liệu pháp hành vi nhận thức có thể điều trị và kiểm soát chứng mất ngủ. Tuy nhiên, các nghiên cứu địa phương cho thấy chỉ khoảng 40% người lớn và 10% trẻ em và thanh thiếu niên tìm kiếm điều trị cho chứng mất ngủ, phản ánh rằng chứng mất ngủ thường không được nhận biết và điều trị đầy đủ. Nếu bạn thường xuyên bị khó ngủ, khó duy trì giấc ngủ hoặc cảm thấy không thoải mái sau khi ngủ, hãy tìm sự giúp đỡ từ bác sĩ gia đình của bạn càng sớm càng tốt.



Ngủ ngon, sống khỏe



Những quan niệm sai lầm phổ biến về việc ngủ

