

## **Bệnh Parkinson có gây rối loạn giấc ngủ không ?**

Trong các bệnh nhân bị Parkinson, rất hay có rối loạn giấc ngủ. Bệnh nhân bị Parkinson có thể khó bắt đầu giấc ngủ khi đã đến giờ đi ngủ (gọi là chứng mất ngủ) hoặc khi ngủ thì thức dậy nhiều lần trong đêm (giấc ngủ chập chờn) kèm theo khó ngủ trở lại. Giấc ngủ kém vào ban đêm không chỉ gây buồn ngủ quá mức vào ban ngày, mà còn ảnh hưởng tới các chức năng hoạt động vào ban ngày.

Mặt khác, nếu bạn bị bệnh Parkinson, thì giấc ngủ ngon lành vào ban đêm sẽ giúp bạn chống chọi với các triệu chứng của bệnh tốt hơn. Một số bệnh nhân cho biết nếu họ có giấc ngủ ngon vào ban đêm, thì khi thức giấc các triệu chứng bệnh Parkinson sẽ cải thiện hơn được một thời gian.

### **Nguyên nhân gây rối loạn giấc ngủ là gì?**

Bệnh lý của giấc ngủ (ví dụ chứng ngừng thở khi ngủ).

Bệnh trầm cảm hoặc rối loạn lo âu.

Chứng buồn ngủ quá mức ban ngày.

Dùng quá mức cà phê hoặc nicotin.

Chứng đau có liên quan tới bệnh Parkinson hoặc đau không liên quan gì với Parkinson.

Các ảo giác hoặc chứng ngủ mơ quá nhiều.

Khó trở mình trên giường do hiện tượng mất tác dụng của các thuốc loại dopaminergic.

Vọp bẻ chân hoặc loạn trương lực tư thế của chân, bàn chân hoặc các phần khác của cơ thể.

Hội chứng chân không yên, chứng vận động chân theo chu kỳ khi ngủ, bệnh đa dây thần kinh, hoặc các triệu chứng cảm giác khác

Mắc tiểu nhiều lần trong đêm.

Một số thuốc vốn được dùng trong bệnh Parkinson, chẳng hạn như Selegiline, có thể có tính kích thích thần kinh trung ương, nếu uống vào buổi tối thì có thể khó bắt đầu giấc ngủ. Do vậy, liều cuối cùng của Selegiline nên được uống vào đầu buổi chiều. Nếu vẫn không hết được mất ngủ, thì bác sỹ có thể phải thay bằng rasagiline, là một thuốc có tác dụng tương tự nhưng không gây mất ngủ.

### **Làm thế nào để tôi có thể xác định được nguyên nhân gây rối loạn giấc ngủ của mình ?**

Nhằm biết được chính xác nguyên nhân gây rối loạn giấc ngủ, bạn phải theo dõi sát lịch trình ngủ hàng ngày của mình. Cần phải biết xem lúc nào là lúc mình thấy

buồn ngủ. Bạn có bị buồn ngủ khi đang có mặt những người khác không, hay khi đang xem TV, trước hay sau bữa ăn trưa, khi đang lái xe hay khi đang đọc sách báo?

Cũng cần ghi chú rõ trong lịch trình ngủ hàng ngày của bạn về thời lượng và chất lượng của giấc ngủ ban đêm. Nó bao gồm thời gian bạn lên giường ngủ và thời gian tỉnh giấc buổi sáng, khoảng thời gian kéo dài để bạn có thể bắt đầu ngủ được, thời lượng của giấc ngủ mà bạn có được, liệu bạn có phải có gì đó thì mới ngủ được, và trong đêm thì bao nhiêu lần phải thức giấc. Đặc biệt, nên ghi chú số lần bạn phải thức dậy đi tiểu. Hãy tham vấn những điều này với bác sỹ của mình để bác sỹ có thể có lời khuyên hữu ích cho bạn.

### *Những nguyên tắc của vệ sinh giấc ngủ:*

Ngủ đều đặn theo một chu kỳ

Thức dậy buổi sáng theo một giờ cố định.

Điều hòa thời lượng giấc ngủ có được trong từng đêm.

Tập thể dục đều đặn hàng ngày nhưng đừng tập muộn về ban đêm.

Ngủ ở nơi yên tĩnh. Hãy làm một cái gì đó thư giãn trước khi lên giường ngủ.

Đừng dùng cà phê và nicotin vào ban đêm. Tránh uống bất kỳ loại nước nào sau 7 giờ tối; Đặc biệt đừng uống nước ngay trước khi đi ngủ, nhằm tránh phải đi vệ sinh ban đêm.

Có những yếu tố khác nữa, có thể giúp cho bạn có giấc ngủ tốt hơn, đó là chế độ ăn lành mạnh cùng với việc giữ cho cân nặng hợp lý. Đừng đi ngủ khi đang đói hay vừa sau một bữa ăn no, mặc dù là cũng có thể nhấm nháp chút bánh snack.

### **Tôi có thể ứng dụng phương thức ngủ như thế nào ?**

Mỗi ngày có thể chợp mắt một chút vào buổi trưa, nhưng đừng lâu quá 1 tiếng, vì giấc ngủ trưa dài có thể ảnh hưởng tới giấc ngủ tối. Bảo đảm sao cho phòng ngủ yên tĩnh và thoải mái. Hãy dùng cái giường của bạn để mà ngủ, và đừng đọc sách khi lên giường ngủ. Nếu không thể nào buồn ngủ được, thì hãy ra khỏi giường và đọc trong 15-20 phút, rồi lại cố gắng ngủ trở lại.

Hãy dùng một nệm cứng và gối mềm để dễ chỉnh gối được. Bạn nên mặc sao cho thoải mái và quần áo rộng rãi. Nằm ngủ ở phía bên phải thì tốt hơn. Hãy cân nhắc đến chuyện ngủ riêng giường, nếu như việc ngủ chung giường với vợ hay chồng làm cho bạn khó có được giấc ngủ ngon. Hãy tăng cường các hoạt động thể lực vào ban

ngày. Đừng tắm nước nóng vào ban đêm, có thể tắm nước ấm.

Hãy tham vấn với bác sỹ của bạn nếu như các phương thức ngủ như trên không hiệu quả. Bị mất ngủ hay bị ngủ chập chờn kèm theo thức giấc sớm có thể là do các thuốc loại dopaminergic bị mất tác dụng, và cần phải bổ sung thêm thuốc. Nếu bạn cần dùng thêm thuốc ngủ, thì hãy tuân thủ chặt chẽ theo lời khuyên của bác sỹ. Bác sỹ có thể sẽ khuyên bạn dùng thêm thuốc vào lúc đi ngủ, như loại levodopa có tác dụng kéo dài, thuốc đồng vận dopamine, zolpidem (ambien) 5-10 mg hoặc benzodiazepine loại tác dụng nhanh như triazolam 0.125-0.5 mg. Các thuốc dopaminergic, đặc biệt là các thuốc đồng vận dopamine, đôi khi có thể gây ra những cơn ngủ bất thành linh gây nguy cơ khi lái xe, khi ấy bạn phải tham vấn bác sỹ ngay.

---

Thông tin ở đây không thay thế cho lời khuyên của ngành y. Bạn hãy tham khảo ý kiến của bác sỹ trước khi áp dụng theo thông tin ở đây.

Bản quyền © 2008 của Chương trình về Parkinson quốc tế. Không ai được phép thay đổi bất kỳ nội dung nào trong tài liệu này.

Những câu hỏi thường gặp

## **PARKINSON'S DISEASE & SLEEP PROBLEMS**

### **BỆNH PARKINSON VÀ RỐI LOẠN GIẤC NGỦ**

5

Vietnamese  
Bản tiếng Việt

Bác sỹ A. Q. RANA  
Bác sỹ thần kinh



Chương trình về bệnh Parkinson Quốc tế  
Toronto, Canada

[www.pdprogram.org](http://www.pdprogram.org)

*“Những người đang tranh đấu chống lại bệnh Parkinson, nếu hiểu biết tốt về bệnh, thì nhất định sẽ tìm ra được giải pháp tốt”-  
BS. Rana*