Người ngủ ngáy có nghe thấy tiếng ngáy của mình hay không?

(Dân trí) - Phải chăng những người ngáy khi ngủ không hề nghe thấy tiếng ngáy của mình? Các nhà khoa học đã đi tìm câu trả lời.



Những ai từng bị tỉnh giấc do người khác ngáy đều biết những tiếng ngáy to và khó chịu đến mức nào, nhất là khi chính người ngáy vẫn ngủ ngon lành.

Vậy bản thân người ngáy có nghe thấy tiếng ngáy của mình không, hay họ có khả năng nào đó giúp họ "miễn dịch" với tiếng ngáy của chính mình?

Thực tế thú vị là cả hai điều trên đều đúng.

Theo giáo sư, bác sỹ Anita Shelgikar ở Trường đại học Michigan, người ngáy không biết là mình ngáy bất kể cường độ và tần suất ngáy như thế nào. Đó là vì mỗi người có một ngưỡng bị kích thích khác nhau, hay chính là xu hướng bị đánh thức khi đang ngủ. Tùy từng cá nhân, một số loại hay mức độ tiếng ồn lại có khả năng gây khó chịu hơn những tiếng ồn khác.

Nhưng một người cũng có thể thức giấc vì chính tiếng ngáy của mình, điều này cũng khác nhau tùy từng đêm. Ảnh hưởng của tiếng ồn đối với giấc ngủ tùy thuộc vào nhiều yếu tố như là cường độ tiếng ồn, loại tiếng ồn, ngưỡng bị tác động của mỗi người và các yếu tố môi trường khác. Đối với một số người, tiếng thì thầm hay nhạc du dương vẫn có thể phá vỡ giấc ngủ của họ.

Có một yếu tố nữa ảnh hưởng đến việc người ngủ ngáy có biết mình ngáy hay không: Giấc ngủ REM (pha ngủ mắt chuyển động nhanh).

Một số nghiên cứu cho thấy ngưỡng bị thức giấc của con người trong giấc ngủ REM thấp hơn trong giấc ngủ NREM (giấc ngủ mắt không chuyển động nhanh). Nhiều người ngáy to hơn và nhiều hơn trong pha ngủ REM. Chính vì thế một số người có thể nghe thấy và bị đánh thức bởi chính tiếng ngáy của mình trong pha ngủ REM.

Một số nghiên cứu gần đây cho thấy có một phương pháp gọi là "kích thích âm thanh theo pha". Đây là một giao thức truyền âm thanh để tăng thời lượng giấc ngủ sóng chậm, hay còn gọi là pha ngủ sâu.

Hiện tượng ngáy xảy ra khi không khí không thể lưu thông dễ dàng qua mũi và miệng.

Một người thỉnh thoảng mới ngáy thì hầu như không có gì phải lo lắng, trừ việc hơi ồn ào và có thể làm phiền người khác. Tuy nhiên, người nào ngáy do một số nguyên nhân như là tình trạng ngưng thở khi ngủ thì dễ bị tăng nguy cơ đột quỵ hoặc đau tim.

Vì vậy, theo dõi giấc ngủ và mức độ ngáy cũng là điều cần thiết, nhất là ở người có tuổi.

Theo LiveScience