**PHÒNG VÀ ĐIỀU TRỊ MẤT NGỦ KÉO DÀI Ở NGƯỜI TRÊN 50 TUỔI THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN**

**1. Giới Thiệu**

**1.1. Tổng quan về bệnh Mất Ngủ Kéo Dài**

Mất ngủ kéo dài là tình trạng rối loạn giấc ngủ xảy ra thường xuyên trong nhiều tuần hoặc nhiều tháng, gây ra các vấn đề về sức khỏe thể chất và tinh thần.

Người bị mất ngủ thường mệt mỏi, không tỉnh táo, dễ cáu gắt, sút giảm trí nhớ, gây suy giảm hệ miễn dịch và tăng nguy cơ bệnh tim mạch, huyết áp, rối loạn chuyển hóa.

Trong YHCT, mất ngủ thuộc chứng **"Thất mi"** (mất giấc) do **Tâm, Can, Tỳ, Thận bất ổn**, hỗn loạn Thần Kinh do **hư huyết, đàm trọc, hỏa hoạn nội nhiệt, tâm thần bất an**.

**1.2. Triệu chứng phổ biến**

* Khó vào giấc ngủ, hay tỉnh dậy nhiều lần trong đêm.
* Ngủ chưa đủ giấc hoặc thường tỉnh dậy sáng sớm.
* Hay mộng mị, tim đập nhanh khi thức dậy.
* Dễ cáu gắt, mệt mỏi, đau đầu.

**1.3. Mục tiêu bài viết**

✅ Giới thiệu phương pháp hỗ trợ giảm mất ngủ kéo dài theo YHCT.  
✅ Hướng dẫn ăn uống, sinh hoạt, luyện tập giúp an thần, ổn định Tâm - Can - Tỳ - Thận.  
✅ Đề xuất thực đơn theo mùa, bài tập thích hợp với người cao tuổi.

**2. Kiến Thức Cơ Bản Về Tạng Phủ Và Ảnh Hưởng Của Tuổi Tác, Thời Tiết Đến Bệnh Mất Ngủ**

**2.1. Vai trò của tạng phủ trong điều hòa giấc ngủ**

Theo YHCT, giấc ngủ chịu sự điều khiển và phối hợp của các tạng Tâm, Can, Tỳ, Thận:

🔹 **Tâm (Tim)** – Chủ thần: Tâm ổn thì thần an, dễ ngủ. Tâm hư gây mất ngủ, hồi hộp, mộng mị.  
🔹 **Can (Gan)** – Tàng huyết, điều tiết cảm xúc: Can khí uất kết làm tinh thần bứt rứt, khó vào giấc.  
🔹 **Tỳ (Lá lách)** – Sinh khí huyết: Tỳ yếu làm khí huyết suy, không nuôi dưỡng được thần.  
🔹 **Thận** – Tàng tinh, sinh tủy: Thận tinh suy làm não kém dinh dưỡng, thần trí bất ổn.

**2.2. Ảnh hưởng của tuổi tác đến giấc ngủ**

Sau tuổi 50, cơ thể bắt đầu suy giảm sinh lý, tạng phủ yếu dần:

* Tâm huyết hư: gây hồi hộp, hay giật mình.
* Can dương vượng: dễ nóng giận, khó ngủ.
* Thận âm hư: lòng bàn tay chân nóng, ngủ không sâu.
* Tỳ khí hư: ăn kém, mệt mỏi, khó ngủ, dễ tỉnh giấc.

**2.3. Ảnh hưởng của thời tiết đến mất ngủ**

☀ **Mùa Hè**: Nhiệt độ cao, tim hoạt động mạnh, dễ gây nóng trong, tâm phiền, mất ngủ.  
❄ **Mùa Đông**: Thận khí suy, cơ thể lạnh, dễ co mạch, tuần hoàn kém – ngủ không sâu.  
🍂 **Mùa Thu**: Khí hanh khô, dễ gây khô họng, ho, ngủ chập chờn.  
🌿 **Mùa Xuân**: Can khí bốc mạnh, dễ cáu gắt, tinh thần bất an, khó ngủ.

**3. Hướng Dẫn Sinh Hoạt Để Cải Thiện Giấc Ngủ**

Một chế độ sinh hoạt khoa học giúp ổn định thần kinh, điều hòa khí huyết, tạo nền tảng tốt cho giấc ngủ:

🔹 **Giữ lịch ngủ đều đặn:** Ngủ và thức dậy đúng giờ, kể cả cuối tuần.

🔹 **Tránh dùng thiết bị điện tử trước khi ngủ:** Ánh sáng xanh ảnh hưởng đến nội tiết ngủ tự nhiên (melatonin).

🔹 **Không ăn quá no buổi tối:** Ăn tối nhẹ, trước giờ ngủ ít nhất 2 giờ.

🔹 **Tránh uống cà phê, trà đặc, rượu buổi chiều/tối.**

🔹 **Không làm việc hoặc xem tin tức gây căng thẳng trước khi ngủ.**

🔹 **Tạo không gian ngủ yên tĩnh, tối, thoáng mát.**

🔹 **Có thể ngâm chân nước ấm pha muối hoặc gừng 15-20 phút trước ngủ.**

✅ **Gợi ý lịch sinh hoạt:**

* ⏰ **5h – 7h sáng**: Thức dậy, vận động nhẹ (khí công, yoga, đi bộ).
* 🍽 **6h30 – 7h30**: Ăn sáng đủ chất.
* 🧘 **10h – 11h**: Nghỉ ngơi nhẹ, không làm việc căng thẳng.
* 🍽 **11h30 – 12h30**: Ăn trưa + ngủ trưa 15-30 phút.
* 🏃‍♂️ **16h – 17h**: Vận động nhẹ nhàng.
* 🍽 **18h – 19h**: Ăn tối thanh đạm.
* 📖 **20h – 21h**: Thư giãn, đọc sách, nghe nhạc nhẹ.
* 🛏 **21h30 – 22h**: Chuẩn bị và đi ngủ.

✅ **Gợi ý khi bị tỉnh giấc giữa đêm (1–2 giờ sáng):**

* Không nên bật đèn sáng hoặc dùng điện thoại, vì ánh sáng sẽ ức chế melatonin.
* Hít thở sâu theo bài tập **thở bụng Đan Điền** khoảng 10 lần.
* Thực hiện **xoa nhẹ vùng trán, huyệt Ấn Đường** và **vuốt nhẹ thái dương**, giúp an thần.
* Nằm nghiêng sang trái, thả lỏng cơ thể, chú ý vào hơi thở để đưa tâm trí về trạng thái thư giãn.
* Có thể lặp lại tư thế **xác chết (Shavasana)** trong 5–10 phút với nhạc nhẹ.

**4. Bài Tập Hỗ Trợ Giấc Ngủ Cho Người Trên 50 Tuổi**

**4.1. Bài tập thở bụng (Đan Điền công)**

📌 **Cách thực hiện:**

* Ngồi hoặc nằm thoải mái, tay đặt lên bụng dưới.
* Hít sâu qua mũi, đẩy khí xuống bụng.
* Giữ 3-5 giây rồi thở ra chậm bằng miệng.
* Lặp lại 10-15 lần trước khi ngủ.

✅ **Tác dụng**: An thần, hạ hỏa, thư giãn hệ thần kinh.

**4.2. Bài tập xoa bóp vùng đầu và cổ**

📌 **Cách thực hiện:**

* Xoa nhẹ vùng trán, huyệt Ấn Đường (giữa hai lông mày).
* Dùng ngón tay day huyệt Thái Dương, Bách Hội, Phong Trì.
* Vuốt từ trán ra sau gáy khoảng 20-30 lần.

✅ **Tác dụng**: Giảm đau đầu, giúp dễ ngủ, giảm căng thẳng.

**4.3. Tập khí công/Yoga nhẹ nhàng buổi tối**

📌 **Cách thực hiện:**

**Tư thế em bé (Balasana):**

* Quỳ gối trên sàn, mông ngồi lên gót chân.
* Cúi người về phía trước, trán chạm sàn, tay duỗi dài ra trước hoặc đặt dọc theo thân.
* Hít thở sâu, giữ tư thế 1-3 phút.

✅ **Tác dụng:** Thư giãn lưng, cổ, làm dịu hệ thần kinh, giúp giảm lo âu và dễ ngủ.

**Tư thế xác chết (Shavasana):**

* Nằm ngửa trên mặt phẳng, tay chân buông lỏng tự nhiên.
* Nhắm mắt, hít thở đều, tập trung vào hơi thở và thư giãn toàn thân.
* Giữ tư thế 5-10 phút.

✅ **Tác dụng:** Làm dịu tâm trí, giúp cơ thể thả lỏng tối đa, hỗ trợ giấc ngủ sâu hơn.

**Các động tác bổ sung:** Đứng vẩy tay, lắc vai nhẹ nhàng, phối hợp hít thở sâu và chậm.

✅ Tác dụng: Thư giãn cơ thể, điều khí, ổn định tinh thần trước khi đi ngủ.

**5. Thực Đơn Hàng Ngày Theo Mùa Giúp Cải Thiện Giấc Ngủ**

**5.1. Nguyên tắc ăn uống theo YHCT**

✅ Thanh tâm, an thần: tránh cay nóng, chất kích thích.  
✅ Dưỡng âm huyết, bổ Tâm Can Tỳ Thận.  
✅ Ăn vừa đủ, tránh ăn quá muộn.  
✅ Tăng cường thực phẩm có tác dụng an thần tự nhiên.

**5.2. Gợi ý thực đơn theo mùa**

**Mùa Xuân – Điều Can, dưỡng huyết**

* Bữa sáng: Cháo sen, trà hoa cúc.
* Bữa trưa: Gạo lứt, cá hấp lá sen, rau ngót.
* Bữa tối: Cháo yến mạch, hạt sen, trà tâm sen.

**Mùa Hạ – Thanh tâm, dưỡng âm**

* Bữa sáng: Nước ép dưa hấu, cháo đậu xanh.
* Bữa trưa: Canh rau má, thịt gà luộc, đậu bắp.
* Bữa tối: Canh củ sen, cơm gạo lứt, trà lạc tiên.

**Mùa Thu – Bổ phế, nhuận táo, an thần**

* Bữa sáng: Cháo hạt sen – táo đỏ.
* Bữa trưa: Canh mộc nhĩ, trứng hấp, rau cải.
* Bữa tối: Súp bí đỏ, hạnh nhân, trà gừng loãng.

**Mùa Đông – Bổ Thận, dưỡng tâm**

* Bữa sáng: Cháo kê, nước gừng mật ong.
* Bữa trưa: Canh rong biển, cá kho nghệ, cải chíp.
* Bữa tối: Cháo đậu đen, hạt dẻ, trà quế.

✅ **Các món dùng tốt:**

* Hạt sen, long nhãn, táo đỏ.
* Trà tâm sen, trà hoa cúc, trà lạc tiên.
* Đậu xanh, đậu đen, gạo lứt, mè đen.

**6. Kết Luận**

* Mất ngủ kéo dài ở người cao tuổi có thể cải thiện thông qua điều chỉnh ăn uống, sinh hoạt và luyện tập phù hợp theo YHCT.
* Nắm vững vai trò của tạng phủ và ảnh hưởng thời tiết giúp chủ động phòng bệnh.
* Áp dụng thực đơn theo mùa, bài tập thở, khí công nhẹ nhàng và bấm huyệt sẽ hỗ trợ cải thiện giấc ngủ tự nhiên mà không cần dùng thuốc.

📌 Trường hợp mất ngủ kéo dài nhiều tháng kèm theo lo âu, tim hồi hộp, suy nhược... nên đến khám và tư vấn bởi bác sĩ chuyên khoa YHCT để được chẩn đoán và kê đơn phù hợp.

<Chat GPT>