

Nhận biết chứng mất ngủ

Nhận biết chứng mất ngủ, cố gắng tìm ra nguyên nhân, cải thiện triệu chứng
Tờ rơi tuyên truyền này sẽ giúp bạn quyết định đúng đắn

Căn cứ điều tra năm 2019 của Hội Y học Giấc ngủ Đài Loan, tỷ lệ chứng mất ngủ mãn tính của nhân viên làm việc ban ngày toàn Đài Loan là 10,7%; tỷ lệ chứng mất ngủ mãn tính của nhân viên làm việc theo ca là 23,3%, thể hiện rõ tính phổ biến của chứng mất ngủ.

Người bình thường thông thường lên giường 10-20 phút là bắt đầu vào giấc, mặc dù tỉnh dậy giữa giấc, thông thường sẽ vào giấc trở lại trong vòng 30 phút, nếu bạn có vấn đề khó ngủ hoặc giấc ngủ quá ngắn, có thể tham khảo tờ rơi tuyên truyền này, hãy thay đổi thói quen sinh hoạt hoặc tìm đến chuyên gia để được hỗ trợ.

Q1

Định nghĩa về chứng mất ngủ

A Chứng mất ngủ có thể đơn giản chia làm 3 tình huống "khó vào giấc", "khó duy trì giấc ngủ" và "tỉnh dậy sớm", nếu không quan tâm để ý trong thời gian dài, sẽ dần dần ảnh hưởng tới thói quen hàng ngày.

Q2

Sự khác biệt giữa mất ngủ ngắn hạn và mất ngủ mãn tính

A Chứng mất ngủ có thể chia làm mất ngủ ngắn hạn hay mất ngủ mãn tính tùy theo thời gian phát bệnh ngắn hay dài.

1. Mất ngủ ngắn hạn: Nguồn áp lực như cơ thể khó chịu, áp lực công việc hoặc gặp sự cố nghiêm trọng (như tai nạn xe cộ, thất tình, người thân bạn bè qua đời v.v...) ảnh hưởng đến giấc ngủ, từ đó gây mất ngủ vài ngày hoặc vài tuần, hơn nữa số ngày mất ngủ không quá 3 tháng.
2. Mất ngủ mãn tính: Một tuần triệu chứng mất ngủ phát sinh ít nhất 3 lần, và kéo dài hơn 3 tháng.

Q3

Nguyên nhân gây mất ngủ

- A**
1. Yếu tố sinh lý
 2. Tình trạng sinh lý riêng của phụ nữ
 3. Yếu tố về tinh thần
 4. Thói quen sinh hoạt
 5. Yếu tố đơn thuốc và thành phẩm thuốc
 6. Yếu tố vật chất
 7. Yếu tố môi trường

Q4

Ảnh hưởng của mất ngủ đối với chúng ta

A Thường xuyên ngủ không đủ giấc, sẽ khiến tâm trạng con người lo âu, bồn chồn và cáu gắt, ảnh hưởng đến công việc và gia đình cũng như quan hệ nhân tế, học sinh do mất ngủ gây giảm sự chú ý, từ đó làm ảnh hưởng bài vở, hơn nữa chứng mất ngủ còn làm suy giảm sức miễn dịch của cơ thể, vì thế mất ngủ trong thời gian dài sẽ khiến cho cơ thể phát sinh nhiều bệnh tật, như suy nhược thần kinh, ốm sốt, béo phì, bệnh đường ruột và huyết áp cao v.v...

Organized by



Taiwan Food and Drug Administration

Implemented by



Health Promoting School

Date

Ngày tháng:

Sửa đổi bổ sung ngày 28 tháng 05 năm 2020