

## **Bs Trình Trung Phong -**

Rối loạn giấc ngủ được ghi nhận ngày càng phổ biến ở người bệnh sau nhiễm Covid 19, điển hình là mất ngủ. Đây là một trạng thái không thỏa mãn với số lượng và/hoặc chất lượng của giấc ngủ. Bệnh nhân hay than phiền về mất ngủ và hay tìm mua thuốc uống nhưng hiệu quả không như mong muốn.

Trong chương mất ngủ hậu covid 19, bệnh nhân thường than phiền khó đi vào giấc ngủ và duy trì giấc ngủ. Bệnh hay gặp ở phụ nữ và những người có tâm lý bất ổn và hoặc bị bất lợi về mặt kinh tế xã hội. Khi mất ngủ nhiều lần, dần đến mức độ mất ngủ tăng lên và bệnh tâm lý hậu quả của nó. Điều đó tạo thành một vòng luẩn quẩn có khuynh hướng duy trì rối loạn.

Đến giai đoạn, bệnh nhân có triệu chứng mất ngủ mô tả bệnh thân thể có cảm giác căng thẳng, lo âu, buồn phiền hoặc trầm cảm và suy nghĩ miên man. Người bệnh thường nghi ngờ về cách đi ngủ, giấc ngủ đầy đủ, những vấn đề cá nhân, trạng thái sức khỏe và các cái chết. Họ thường có cảm giác đói phó với sự căng thẳng của họ bằng sự dùng thuốc hoặc rượu. Buổi sáng, thường có cảm giác mệt mỏi về thể và tâm thần; ban ngày họ cảm thấy trầm cảm, lo âu, căng thẳng, cáu kỉnh và lo lắng về bệnh thân.

Tiêu chuẩn chẩn đoán: Theo tiêu chuẩn của ICD - 10

Các nét lâm sàng sau là cần thiết để chẩn đoán quy định:

- (a) Những than phiền khó đi vào giấc ngủ hoặc chất lượng ngủ kém;
- (b) Rối loạn giấc ngủ xảy ra ít nhất 3 lần trong một tuần trong thời gian ít nhất một tháng;
- (c) Có sự bất ổn tâm về mất ngủ và lo lắng quá mức về hậu quả ban đêm và ban ngày của nó;
- (d) Số lượng và/hoặc chất lượng giấc ngủ không thỏa mãn gây ra đau khổ lớn hoặc gây trở ngại hoặc rối loạn xã hội và nghề nghiệp.

Trúc nghiệm tâm lý: Check mức độ nghiêm trọng do chứng mất ngủ ISI, check chất lượng giấc

ngủ PSQI, bệnh câu hỏi về thời gian ngủ STQ

Đề cương : Liều pháp tâm lý - Về sinh lý của giấc ngủ, Liều pháp hóa dược

Liều pháp tâm lý: Các liều pháp tâm lý chủ yếu là giáo dục người bệnh về chú ý về sinh lý của giấc ngủ :

- Chế độ đi ngủ khi buồn ngủ
- Tập thói quen đúng giờ. Hàng sáng phải thức dậy vào một giờ nhất định, không phải thức dậy vào thời gian đã ngủ đêm trước
- Tránh ngủ trưa, ngủ ngày quá nhiều
- Không dùng cà phê, trà, thuốc lá để kích thích vào buổi tối
- Không uống rượu vì rượu phá vỡ nhịp thức ngủ
- Không uống quá nhiều nước trước khi ngủ
- Tránh ăn quá no, hoặc vận động mạnh trước giờ ngủ
- Tránh xem điện thoại, tivi, laptop trước khi ngủ.
- Giữ phòng ngủ yên tĩnh, thoáng mát, nhiệt độ thích hợp, nệm, gối thoải mái.
- Tập thể dục đều đặn nhưng tránh vận động mạnh vào ngày
- Sử dụng kỹ thuật thư giãn luyện tập
- Liều pháp hóa dược: có thể sử dụng các thuốc tác động đến hoạt động của các chất dẫn truyền thần kinh liên quan hoạt động thức ngủ : benzodiazepine, z-drug, kháng histamine, melatonine, chẹn thụ thể m, an thần kinh, một số loại thuốc hạ nhiệt có nguy cơ gây tác dụng (tâm sen, bình vôi, lá c tiên)

(Tóm lược từ Quy định 2122/ QĐ- BYT ngày 01 tháng 8 năm 2022)