

Mất ngủ là một chứng rối loạn giấc ngủ, trong đó bạn khó đi vào giấc ngủ và / hoặc khó ngủ.

Tình trạng này có thể diễn ra trong thời gian ngắn (cấp tính) hoặc có thể kéo dài (mãn tính). Nó cũng có thể đến và đi.

Mất ngủ cấp tính kéo dài từ 1 đêm đến vài tuần. Mất ngủ là mãn tính khi nó xảy ra ít nhất 3 đêm một tuần trong 3 tháng trở lên.

Tìm hiểu thêm tại: <https://otiv.com.vn/mat-ngu/tim-hieu-ve-chung-mat-ngu-866.html>

## Các loại mất ngủ

Có hai loại mất ngủ: nguyên phát và thứ phát.

- Mất ngủ nguyên phát: Điều này có nghĩa là các vấn đề về giấc ngủ của bạn không liên quan đến bất kỳ tình trạng hoặc vấn đề sức khỏe nào khác.
- Mất ngủ thứ phát: Điều này có nghĩa là bạn khó ngủ do tình trạng sức khỏe (như hen suyễn, trầm cảm, viêm khớp, ung thư hoặc ợ chua); đau đớn; thuốc; hoặc sử dụng chất kích thích (như rượu).

Bạn cũng có thể nghe về:

- Mất ngủ khởi phát: Điều này có nghĩa là bạn khó đi vào giấc ngủ.
- Mất ngủ duy trì giấc ngủ: Điều này xảy ra khi bạn khó ngủ suốt đêm hoặc thức dậy quá sớm.
- Mất ngủ hỗn hợp: Với kiểu mất ngủ này, bạn vừa khó ngủ vừa khó ngủ suốt đêm.
- Mất ngủ nghịch lý: Khi bạn bị mất ngủ nghịch lý, bạn đã đánh giá thấp thời gian bạn đang ngủ. Cảm giác như bạn ngủ ít hơn rất nhiều so với thực tế.

Xem thêm tại: <https://www.discogs.com/user/matnguotiv>

## Triệu chứng mất ngủ

Các triệu chứng mất ngủ có thể bao gồm:

- Khó ngủ vào ban đêm
- Thức dậy trong đêm
- Thức dậy quá sớm
- Cảm thấy không được nghỉ ngơi sau một đêm ngủ
- Ban ngày mệt mỏi hoặc buồn ngủ
- Khó chịu, trầm cảm hoặc lo lắng
- Khó chú ý, tập trung vào nhiệm vụ hoặc ghi nhớ
- Gia tăng lỗi hoặc tai nạn
- Những lo lắng liên tục về giấc ngủ

Xem thêm tại: <https://www.buzzfeed.com/matnguotiv>

## Khi nào đến gặp bác sĩ

Nếu chứng mất ngủ khiến bạn khó hoạt động trong ngày, hãy đến gặp bác sĩ để xác định nguyên nhân gây khó ngủ và cách điều trị. Nếu bác sĩ cho rằng bạn có thể bị rối loạn giấc ngủ, bạn có thể được giới thiệu đến trung tâm giấc ngủ để kiểm tra đặc biệt.

Nguồn: <https://www.webmd.com/sleep-disorders/insomnia-symptoms-and-causes>