**Hay buồn ngủ là dấu hiệu của bệnh gì**

**Ngủ là một hiện tượng bình thường của mỗi người, nhưng nếu bạn đã ngủ đủ giấc vào ban đêm nhưng vào ban ngày thì vẫn còn buồn ngủ, ngáp liên tục,... thì đó không còn là một điều bình thường nữa và rất có thể đó chính là những triệu chứng cho thấy bạn đang mắc phải một số bệnh lý trong người, sau đây là một số triệu chứng của bệnh liên quan đến buồn ngủ.**



**1. Thiếu sắt, rối loạn đường huyết gây buồn ngủ**

Sắt là nguyên liệu để tổng hợp nên hemoglobin, chất có mặt trong tế bào hồng cầu và làm cho hồng cầu có màu đỏ. Hemoglobin có vai trò vận chuyển oxy trong máu đến với các mô trong cơ thể. Nếu thiếu sắt, sự vận chuyển oxy đến các mô cơ thể sẽ giảm sút, nhất là ở não, làm cho cơ thể mau mệt mỏi, dẫn đến hiện tượng hay buồn ngủ.

**2. Suy tuyến giáp làm cơ thể lúc nào cũng buồn ngủ**

Luôn buồn ngủ (có thể ngủ từ 14 – 16 tiếng mỗi ngày) còn là dấu hiệu đặc trưng của suy tuyến giáp. Tuyến giáp có vai trò quan trọng trong điều hòa hoạt động của một số cơ quan trong cơ thể như hệ tim mạch, hệ thần kinh, hệ tiêu hóa... Khi chức năng của tuyến giáp suy giảm sẽ làm cơ thể uể oải và lúc nào cũng buồn ngủ.

**3. Thoái hóa thần kinh cột sống, nhiễm phóng xạ**

Thoái hóa mỗi đoạn đốt sống ở cổ sẽ gây nên một triệu chứng khác nhau. Nếu thoái hóa ở đoạn cổ bốn sẽ liên quan đến vận động cơ hoành, gây hiện tượng ngáp thường xuyên, nấc, chóng mặt. Parkinson là bệnh rối loạn thoái hóa hệ thần kinh trung ương. Một trong những triệu chứng của bệnh là gây rối loạn giấc ngủ nghiêm trọng. Có thể ban ngày ngáp liên tục, buồn ngủ không cưỡng lại được. Chất phóng xạ có trong đất, năng lượng mặt trời. Ngoài ra, còn xuất phát từ các nguồn nhân tạo như máy chụp X-quang, các máy móc y tế dùng phóng xạ để chẩn đoán và điều trị, các thiết bị thăm dò. Bệnh nhân bị nhiễm phóng xạ có thể có biểu hiện như say sóng, và biểu hiện đầu tiên là ngáp.

**4. Cơ thể báo động thiếu nước**

Kể cả tình trạng mất nước nhẹ cũng có thể dẫn đến hiện tượng chóng mặt và xuống tinh thần. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, chỉ đến khi cơ thể thiếu từ 1 – 2% nước thì mới bắt đầu báo động. Vì vậy nếu bạn chờ khi khát nước mới uống thì đã quá trễ. Hãy bổ sung nước cho cơ thể thường xuyên, ngay cả khi chưa thấy khát. Ngoài nước lọc, bạn có thể cung cấp nước cho cơ thể từ trái cây, rau củ, sữa chua, canh...

**5. Rắc rối từ tuyến giáp**

Tình trạng tuyến giáp không sản xuất đủ hormone điều tiết trao đổi chất sẽ khiến cơ thể kiệt sức nặng nề. Bạn nên cảnh giác khi nhận thấy cơ thể tăng cân một cách khác thường hoặc nhịp tim chậm hơn mức trung bình.

**6. Lạm dụng caffein**

Nếu bạn vẫn thường uống một ly cà phê lớn vào buổi sáng như một thói quen, dù nó sẽ khiến đầu óc bạn tỉnh táo ngay tức khắc thì bạn cũng sẽ nhanh chóng mất năng lượng vào đầu giờ chiều. Thay vì vậy, hãy chia cà phê thành từng cốc nhỏ và uống vào từng thời điểm khác nhau trong ngày. Theo các chuyên gia, ½ hoặc ¼ cốc cà phê sẽ đem lại hiệu quả nhiều hơn một cốc cà phê lớn vào buổi sáng.

**7. Ăn chay không đúng cách khiến cơ thể mệt mỏi, buồn ngủ**



Bạn vừa lên kế hoạch ăn chay trong thời gian dài và cũng từ đó cảm thấy yếu ớt, mệt mỏi. Đó có thể là do cơ thể thiếu vitamin B12 trầm trọng, dưỡng chất có trong các sản phẩm từ động vật. Vì vậy nếu tiếp tục ăn chay, bạn hãy luôn đảm bảo nạp đủ vitamin B12 bằng các loại thuốc bổ sung và tăng cường ngũ cốc nguyên hạt.

**8. Quá áp lực và stress**

Việc căng thẳng và stress kéo dài cũng là một trong những nguyên nhân gây nên tình trạng buồn ngủ dù ngủ đủ giấc, vì nó sẽ làm chất lượng giấc ngủ giảm sút và sức khỏe ngày càng yếu đi. Nếu quá căng thẳng mà không biết chia sẻ cùng ai có thể tìm đến một bác sĩ tâm lý hoặc một người bạn thân thiết để tâm sự. Tuyệt đối tránh uống thuốc linh tinh.

**9. Không đủ năng lượng**

Ăn quá ít sẽ gây mệt mỏi nhưng ăn các thực phẩm nghèo dinh dưỡng cũng có thể khiến bạn luôn cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ. Giải pháp: Luôn ăn sáng và cố gắng "nạp" đủ protein và tinh bột trong mỗi bữa ăn. Ví dụ, ăn trứng với bánh mì, ngũ cốc.

Đồng thời bạn cũng có thể ăn thêm các bữa nhẹ trong ngày để cung cấp thêm năng lượng.

**11. Nguy cơ mắc bệnh mãn tính**

Ngoài ra, hay ngủ gật còn có thể là dấu hiệu của các bệnh mãn tính như rối loạn lipid máu, bệnh tiểu đường, viêm thận mãn tính, bệnh gan mãn tính, trầm cảm. Bởi vậy, nếu thường xuyên ngủ gật vào ban ngày, bạn nên kịp thời đến các chuyên khoa thần kinh khám và có liệu pháp điều trị sớm.

**12. Viêm đường tiết niệu**

Không phải cứ bị viêm nhiễm đường tiết niệu là đau rát, buốt mà trong một số trường hợp, mệt mỏi và buồn ngủ là dấu hiệu duy nhất. Xét nghiệm nước tiểu sẽ cho kết quả chính xác. Giải pháp: Dùng kháng sinh điều trị bệnh theo chỉ dẫn của bác sĩ, thường cảm giác mệt mỏi và buồn ngủ sẽ biến mất trong một tuần.

**13. Bệnh tim mạch**

Khi các dấu hiệu của mệt mỏi kèm theo buồn ngủ đến và khiến bạn không thể tiếp tục các công việc hàng ngày như lau dọn nhà cửa, dọn dẹp sân vườn, đó có thể là dấu hiệu của bệnh tim. Giải pháp: Thay đổi lối sống, dùng thuốc theo sự chỉ dẫn của bác sĩ có thể làm bệnh tim của bạn tiến triển tốt hơn và bạn có thể lấy lại được năng lượng cho các hoạt động của mình.

**14. Đau cơ mãn tính (Fibromyalgia)**

Nếu sự mệt mỏi và buồn ngủ kéo dài hơn 6 tháng và bạn không làm chủ được hoạt động của mình thì đau cơ mãn tính có thể là một khả năng. Đau cơ mãn tính thường đi kèm với mệt mỏi, trầm cảm, giấc ngủ chập chờn không sâu, dễ bị thức giấc. Giải pháp: Trong khi không có liệu pháp điều trị nào nhanh chóng cho bệnh này, bệnh nhân thường được khuyên điều chỉnh lịch trình hoạt động hàng ngày của mình theo hướng có lợi nhất cho giấc ngủ và thực hiện các bài tập thể dục nhẹ nhàng.

**15. Mắc bệnh về mạch máu não**

Nếu xảy ra tình trạng xơ vữa, hoặc máu lên não không đủ, thậm chí hình thành huyết khối, tạo thành nhồi máu não, dẫn tới tổ chức não xảy ra hiện tượng thiếu oxi, thiếu máu. Lâu dần, điều này sẽ ảnh hưởng tới việc phát huy các chức năng bình thường của não, và thường có biểu hiện ngủ gật. Nếu xuất hiện thêm triệu chứng chóng mặt, đau đầu, chân tay tê cứng yếu ớt, các bạn cần đặc biệt chú ý và đến cơ sở y tế để kiểm tra.

**Lời khuyên**: Nếu bạn cảm thấy có những sự thay đổi bất thường trong giấc ngủ thì tốt nhất nên đến gặp bác sĩ càng sớm càng tốt, vì nó sẽ giúp bạn tìm ra nguyên nhân một cách nhanh nhất để có cách điều trị thích hợp. Không nên dùng nhiều loại thuốc linh tinh bên ngoài mà không tham khảo ý kiến bác sĩ. Chúc các bạn thật nhiều sức khỏe.