

Thói quen trì hoãn giấc ngủ làm gia tăng nguy cơ đột quỵ nhỏ ở người trẻ tuổi

06:57 02/06/2026

Khi đồng hồ đã điểm nửa đêm, ánh sáng từ màn hình điện thoại hoặc những tập phim chưa xem hết, hay áp lực công việc kéo dài khiến giờ đi ngủ ngày càng bị đẩy lùi. Tuy nhiên, các nhà thần kinh học cảnh báo, cơ thể không coi đây đơn thuần là một thói quen sinh hoạt vô hại, tình trạng thiếu ngủ mạn tính đang trở thành một yếu tố nguy cơ quan trọng đối với sức khỏe não bộ và tim mạch, đặc biệt là nguy cơ xảy ra cơn thiếu máu não thoáng qua (TIA) hay còn gọi là "đột quỵ nhỏ".



Ảnh minh họa

Cơ chế tác động tiêu cực của việc thiếu ngủ lên hệ thống mạch máu não

Cơn thiếu máu não thoáng qua xảy ra khi dòng máu cung cấp cho một vùng não bị gián đoạn tạm thời. Do các triệu chứng có thể chỉ xuất hiện trong vài

phút rồi biến mất hoàn toàn, nhiều người thường có tâm lý chủ quan. Dù vậy, y học xem đây là "hồi chuông cảnh báo" nghiêm trọng của cơ thể. Số liệu thống kê từ Viện Y tế Quốc gia Mỹ (NIH) chỉ rõ, gần một phần ba số người từng trải qua cơn TIA có nguy cơ đối mặt với một trận đột quỵ thực sự sau đó, trong đó có gần một nửa số trường hợp khởi phát ngay trong vòng một năm.

Trong khi ngủ, cơ thể thực hiện hàng loạt quá trình sinh học cốt lõi như điều hòa huyết áp, sửa chữa các tổn thương ở thành mạch máu, cân bằng hệ thống hormone căng thẳng và kiểm soát phản ứng viêm. TS Chandana R. Gowda, chuyên gia thần kinh học tại Bệnh viện Fortis (Ấn Độ), nhận định thiếu ngủ đang nổi lên như một yếu tố nguy cơ lớn nhưng lại thường bị cộng đồng bỏ qua đối với các bệnh lý thần kinh và tim mạch, ngay cả ở nhóm đối tượng người trẻ tuổi.

Khi giấc ngủ liên tục bị cắt ngắn hoặc gián đoạn, cơ thể phải đối mặt với hàng loạt thay đổi bất lợi bao gồm huyết áp tăng cao và dao động thất thường, hormone căng thẳng duy trì ở mức cao, tình trạng viêm trong cơ thể gia tăng, đi kèm hiện tượng rối loạn chuyển hóa đường và mỡ máu. Những yếu tố này đều góp phần trực tiếp làm tăng nguy cơ TIA cũng như đột quỵ về lâu dài. Ngoài ra, nhiều công trình nghiên cứu đã chứng minh thiếu ngủ mạn tính có mối liên hệ chặt chẽ với bệnh tăng huyết áp, béo phì, đái tháo đường và bệnh tim mạch.

Các chuyên gia phân tích rằng, hành vi thức khuya hiếm khi xảy ra đơn lẻ mà thường kéo theo một chuỗi thói quen sinh hoạt có hại. Người ngủ muộn thường có xu hướng tiêu thụ nhiều cà phê hơn để chống lại cảm giác buồn ngủ vào ban ngày, lười vận động thể chất, ăn đêm nhiều hơn và chịu áp lực tâm lý cao hơn. Sự kết hợp của các yếu tố này tạo thành một vòng xoáy bất lợi, bào mòn sức khỏe của hệ thống mạch máu não.

Đáng chú ý, nhiều nhà tâm lý học hiện nay sử dụng thuật ngữ "revenge bedtime procrastination" (tạm dịch là trả thù giờ đi ngủ) để mô tả hành vi cố tình thức khuya của giới trẻ nhằm lấy lại khoảng thời gian riêng tư cho bản thân sau một ngày làm việc áp lực. Tuy nhiên, việc kéo dài thời gian sử dụng các thiết bị điện tử vào ban đêm lại vô tình khiến não bộ khó đi vào giấc ngủ sâu. Luồng ánh sáng xanh phát ra từ màn hình điện thoại, máy tính làm suy giảm nghiêm trọng quá trình sản xuất melatonin, một loại hormone đóng vai trò quyết định trong việc điều hòa nhịp sinh học và giấc ngủ.

Nhận diện các dấu hiệu cảnh báo thoáng qua để kịp thời thăm khám

Một trong những lý do khiến đột quỵ nhỏ trở nên nguy hiểm là các triệu chứng thường chỉ xuất hiện trong thời gian ngắn rồi tự biến mất, khiến người bệnh dễ bỏ qua thời điểm vàng để can thiệp y tế. Các dấu hiệu cảnh báo điển hình bao

gồm:

Tê hoặc yếu đột ngột một bên cơ thể như tay, chân hoặc nửa mặt.

Xuất hiện tình trạng méo miệng, nói khó, nói ngọng hoặc khó hiểu lời nói của người khác.

Chóng mặt, mất thăng bằng hoặc mất phối hợp vận động.

Mờ mắt, giảm thị lực đột ngột ở một hoặc cả hai mắt.

Đau đầu dữ dội một cách bất thường không rõ nguyên nhân.

Lú lẫn hoặc sa sút nhận thức trong một khoảng thời gian ngắn.

Các chuyên gia y tế nhấn mạnh, sức khỏe não bộ không chỉ phụ thuộc vào số giờ ngủ đơn thuần mà còn phụ thuộc lớn vào tính đều đặn và chất lượng của giấc ngủ. Để chủ động giảm thiểu nguy cơ xảy ra cơn TIA và đột quỵ thực sự, mỗi cá nhân cần thiết lập thói quen ngủ và thức dậy đúng giờ giấc cố định, hạn chế tuyệt đối việc sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ, đồng thời tránh sử dụng cà phê hoặc trà đặc vào buổi tối. Bên cạnh đó, việc duy trì vận động thể chất đều đặn, kiểm soát tốt căng thẳng tâm lý và thực hiện kiểm tra huyết áp, mỡ máu định kỳ là những giải pháp căn cơ để bảo vệ hệ thống mạch máu toàn diện.

Tâm An(t/h)