

# CHỨNG NGỦ RŨ NARCOLEPSY

BS. PHẠM THỊ ĐÀO, Khoa Y, Đại học Duy Tân

## 1. Chứng ngủ rũ là gì?

Chứng ngủ rũ (tên tiếng Anh: Narcolepsy) là một rối loạn giấc ngủ mãn tính, đặc trưng bởi việc buồn ngủ quá mức vào ban ngày và ngủ gật đột ngột mà không kiểm chế lại được. Người mắc chứng ngủ rũ có thể ngủ gục bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu ngay khi đang nói chuyện, đang lái xe,...

Buồn ngủ quá mức của cơn ngủ kịch phát (narcolepsy) bao gồm cả cảm giác buồn ngủ xuất hiện mọi lúc và sự thôi thúc ngủ mạnh mẽ, đôi khi không cưỡng lại được, tái diễn liên tục trong ngày. Mong muốn ngủ trở nên mãnh liệt khi gặp hoàn cảnh đơn điệu, thuận lợi, nhưng những giấc ngủ lại thường rơi vào thời điểm không thích hợp - ví dụ như trong bữa ăn, trong cuộc họp - là một đặc trưng của tình trạng rối loạn thần kinh mạn tính này. Những giấc ngủ của cơn ngủ kịch phát (narcolepsy) thường kéo dài từ vài phút tới vài giờ và xuất hiện vài lần trong ngày. Mất trương lực (cataplexy) đề cập tới mất trương lực cơ một phần hoặc toàn bộ ở cả hai bên cơ thể và mất khả năng đáp ứng với cảm xúc, đặc biệt là cảm xúc sảng khoái, tức giận và thích thú. Các cơn toàn bộ có thể dẫn tới suy sụp. Tình trạng nhận thức (awareness) thường được bảo tồn trong suốt các cơn kéo dài dưới một phút và có thể xảy ra vài lần trong ngày. Co rút bất thường các chi hoặc mặt trong các cơn mất trương lực (cataplexy) có thể dễ nhầm với động kinh (epilepsy).

Rối loạn này thường bắt đầu ở độ tuổi thiếu niên hoặc 20, nhưng nó có thể xuất hiện sớm nhất là lúc 2 tuổi hoặc ở độ tuổi trung niên. Nam và nữ mắc bệnh như nhau.

Chứng ngủ rũ (narcolepsy) là một tình trạng kéo dài suốt đời với nhiều tác động khác nhau.

## 2. Nguyên nhân

Nguyên nhân chính xác gây ra chứng ngủ rũ vẫn chưa được tìm ra. Bệnh có thể gây ra bởi nhiều nguyên nhân. Hầu hết những người mắc chứng ngủ rũ có nồng độ chất hypocretin thấp. Hypocretin là một chất hóa học quan trọng ở não bạn giúp bạn điều chỉnh sự tỉnh táo và giấc ngủ mắt chuyển động nhanh (REM sleep).

Ở những người mắc chứng ngủ rũ, nồng độ hypocretin của họ rất thấp. Nguyên nhân chính xác làm mất các tế bào sản xuất chất hypocretin vẫn chưa được xác định, nhưng các chuyên gia nghi ngờ rằng đó là do phản ứng miễn dịch.

Các nhà nghiên cứu cho rằng một số yếu tố dưới đây xuất hiện cùng nhau có thể gây thiếu hypocretin. Các yếu tố này bao gồm:

- Di truyền: Một số người có thể kế thừa gen ảnh hưởng đến hypocretin. Khoảng 10% những người có Narcolepsy có một người thân có triệu chứng tương tự.
- Nhiễm trùng: Các tổn thương não do u não, đột quim hoặc chấn thương.
- Rối loạn tự miễn: Viêm khớp dạng thấp,...
- Nồng độ histamine thấp
- Kim loại nặng, thuốc trừ sâu, thuốc diệt cỏ và khói thuốc lá

### **3. Triệu chứng**

4 triệu chứng chính của chứng ngủ rũ bao gồm:

- *Buồn ngủ quá mức vào ban ngày (extreme daytime sleepiness):*

Nhìn chung, người có EDS thường gặp trở ngại trong các hoạt động thường ngày, dù họ có ngủ đủ giấc vào ban đêm hay không. Họ có thể bị rơi vào giấc ngủ ở bất cứ nơi nào, bất cứ lúc nào.

Ví dụ: Ngủ gục trong các cuộc họp quan trọng, khi đang làm việc hoặc nói chuyện với bạn bè, thậm chí là khi đang lái xe.

- *Mất trương lực cơ đột ngột (Cataplexy)*: Tình trạng này có thể gây ra một số thay đổi về thể chất, từ nói líu nhíu trong bài phát biểu tới hầu hết các cơ bắp yếu đi đột ngột. Cataplexy không thể kiểm soát và thường gây ra bởi cảm xúc mãnh liệt, thường là cảm xúc tích cực như tiếng cười hay sự phấn khích, tuy nhiên đôi khi nỗi sợ hãi bất ngờ cũng gây tình trạng này.

Ví dụ: Đầu gối đột nhiên khuỵu xuống khi đang cười

- *Bóng đè*: Trạng thái mất tạm thời khả năng di chuyển hoặc nói chuyện trong khi ngủ hoặc lúc mới dậy. Tình trạng này diễn ra trong thời gian rất ngắn nhưng lại rất đáng sợ. Người bệnh có thể nhận thức được tình trạng này và nhớ lại nó sau đó, ngay cả khi không thể kiểm soát được tình huống đang xảy ra với mình.

- *Một số đặc điểm khác*:

+ Những người bị chứng ngủ rũ có thể có rối loạn giấc ngủ khác, chẳng hạn như ngưng thở khi ngủ, hội chứng chân bồng chồn và ngay cả mất ngủ. Những người bị chứng ngủ rũ cũng có thể có những hành động như vung vẩy cánh tay của họ hoặc đá và la hét khi mơ những giấc mơ của họ vào ban đêm.

+ Người mắc chứng ngủ rũ có thể trải qua sự tự động trong thời gian ngắn. Ví dụ, có thể rơi vào giấc ngủ khi đang thực hiện một công việc họ thường làm, chẳng hạn như đánh văn bản, lái xe và tiếp tục hoạt động ấy trong khi ngủ. Khi thức dậy, họ không thể nhớ những gì đã làm, và có lẽ đã không làm tốt việc đó.

#### **4. Tác hại của chứng ngủ rũ**

Chứng ngủ rũ ảnh hưởng rất lớn đến cuộc sống cũng như sức khỏe của người bệnh:

*Gây ra sự hiểu nhầm*

Chứng ngủ rũ có thể gây ra các vấn đề trầm trọng với sự chuyên nghiệp và nhân cách của người bệnh. Những người khác có thể thấy họ là người lười biếng. Hiệu suất học tập hoặc làm việc của người bệnh có thể bị giảm xuống.

### *Ảnh hưởng tới các mối quan hệ thân thiết*

Ngủ rất nhiều có thể làm giảm ham muốn tình dục hoặc bắt lực và những người mắc chứng ngủ rũ có thể ngủ quên khi đang quan hệ tình dục. Các cảm xúc mãnh liệt như giận dữ hoặc hạnh phúc có thể kích hoạt một vài triệu chứng của chứng ngủ rũ như mất trương lực cơ, làm ảnh hưởng tới những người khác.

### *Gây hại tới thể chất*

Cơn buồn ngủ có thể làm hại sức khỏe của những người mắc chứng ngủ rũ. Nguy cơ gặp tai nạn giao thông ở những người này tăng lên khi họ bất ngờ ngủ gục khi lái xe. Người có chứng ngủ rũ cũng có thể bị đứt tay và phỏng nếu ngủ gật khi đang nấu ăn.

### *Béo phì*

Những người mắc chứng ngủ rũ có xu hướng bị thừa cân. Số cân nặng tăng lên có thể có liên quan tới thuốc, sự thụ động, ăn nhiều, giảm hypocretin hoặc kết hợp các yếu tố trên.

## **5. Thay đổi lối sống và các biện pháp khắc phục chứng ngủ rũ**

Thay đổi lối sống rất quan trọng trong việc quản lý các triệu chứng của chứng ngủ rũ.

Tham gia vào một lịch trình. Đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày, bao gồm cả ngày nghỉ cuối tuần.

Đi ngủ. Lịch ngủ ngắn trong khoảng thời gian thường xuyên trong ngày. Ngủ trưa 20 phút và vào các thời điểm chiến lược trong ngày có thể giúp làm mới và giảm buồn ngủ cho 1 - 3 giờ. Một số người có thể cần ngủ lâu hơn.

Tránh nicotin và rượu. Sử dụng các chất này, đặc biệt là vào ban đêm, có thể làm trầm trọng thêm các triệu chứng.

Tập thể dục thường xuyên. Trung bình, thường xuyên tập thể dục ít nhất 4 - 5 giờ trước khi đi ngủ có thể giúp cảm thấy tỉnh táo vào ban ngày và ngủ tốt hơn vào ban đêm.

Tài liệu tham khảo:

1. <https://www.dinhpsy.com/2017/12/chung-ngu-ru-narcolepsy.html>
2. <https://www.dieutri.vn/benhkhac/chung-ngu-ru/>
3. <https://en.wikipedia.org/wiki/Narcolepsy>
4. <https://www.webmd.com/sleep-disorders/guide/narcolepsy#1>
5. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/narcolepsy-and-sleep>
6. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/narcolepsy>
7. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/155244.php>