

# THIẾU NGỦ VÀ NGUY CƠ BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

**Nguồn:** <http://thenationshealth.aphapublications.org/content/48/5/E24>

**Người dịch:** BS. Nguyễn Thị Như Ly – Khoa Y, Đại học Duy Tân

Theo một nghiên cứu được công bố vào tháng 4 trên tờ báo Sleep, những đứa trẻ không ngủ đủ giấc có nguy cơ cao mắc bệnh béo phì

Thiếu ngủ có liên quan đến nhiều bệnh lý như đột quỵ, bệnh tim mạch, đái tháo đường type 2, tăng huyết áp. Nghiên cứu này cũng chỉ ra mối liên quan giữa thiếu ngủ với các rối loạn hành vi của trẻ ở trường học.

Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá trên 42 trường hợp, xem xét thời gian ngủ của trẻ sơ sinh, trẻ em và trẻ vị thành niên cũng như mối liên quan giữa thời gian ngủ với tình trạng thừa cân, béo phì và chỉ số khối cơ thể (BMI). Theo đó, giấc ngủ ngắn - được phân loại theo hướng dẫn của Tổ chức National Sleep Foundation dành cho trẻ em theo từng nhóm tuổi - có liên quan đến nguy cơ cao bị thừa cân, béo phì ở các nhóm tuổi. Thời gian ngủ cũng liên quan đến những thay đổi trong BMI.

Nhóm nghiên cứu cho biết: “Nghiên cứu của chúng tôi nhấn mạnh sự cần thiết phải nhận thức rõ hơn về tầm quan trọng của việc ngủ đủ giấc ở trẻ em đối với cả cha mẹ và các y bác sĩ. Cần có các chương trình giáo dục cho phụ huynh và trẻ em để nâng cao nhận thức đối với việc cải thiện thời lượng cũng như chất lượng giấc ngủ.

Trưởng nhóm nghiên cứu, Phó GS, TS Michelle Miller, Trường Y khoa Warwick thuộc Đại học Warwick, đã khuyến nghị một số biện pháp can thiệp để trẻ có thể ngủ ngon hơn, bao gồm tránh sử dụng các thiết bị điện tử phát ra ánh sáng xanh trước khi đi ngủ. Phó GS cũng khuyên rằng phụ huynh nên hướng dẫn trẻ có thói quen đi ngủ đúng giờ và học cách thư giãn trước khi ngủ như đọc sách hoặc nghe nhạc êm dịu. Tránh uống đồ uống chứa caffeine vào cuối ngày và tạo ra một không gian phòng ngủ thông thoáng cũng rất hữu ích trong việc thúc đẩy giấc ngủ ngon ở trẻ em. Ngoài ra, bà Miller cũng khuyên các bậc cha mẹ nên tìm đến các chuyên gia sức khỏe để có những biện pháp cải thiện giấc ngủ phù hợp cho trẻ nếu trẻ có những rối loạn nghiêm trọng về giấc ngủ.

Theo Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC), 60% học sinh trung học cơ sở và 70% học sinh trung học không ngủ đủ giấc. CDC khuyến nghị rằng trẻ em từ 6-12 tuổi nên ngủ từ 9 đến 12 giờ mỗi đêm và thanh thiếu niên từ 13-18 tuổi nên ngủ từ 8 đến 10 giờ mỗi đêm.