

TƯƠNG TÁC GIỮA GIẤC NGỦ VÀ ĐỘNG KINH

Vũ Anh Nhị¹

Tầm quan trọng của giấc ngủ trong bệnh động kinh

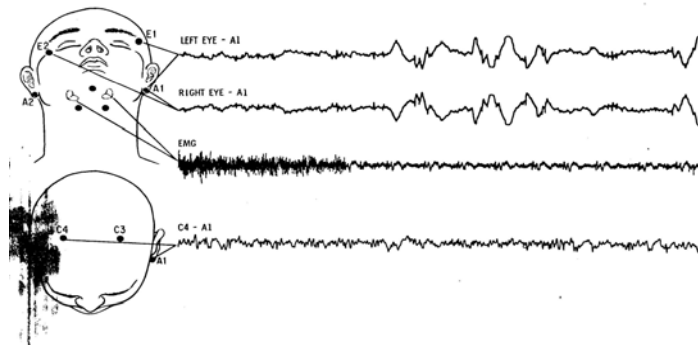
- Rối loạn giấc ngủ thường xuyên bị bỏ sót
- Chẩn đoán và điều trị có thể cải thiện chức năng hàng ngày
- Chẩn đoán và điều trị có thể cải thiện việc kiểm soát cơn động kinh trong

Giấc ngủ bình thường

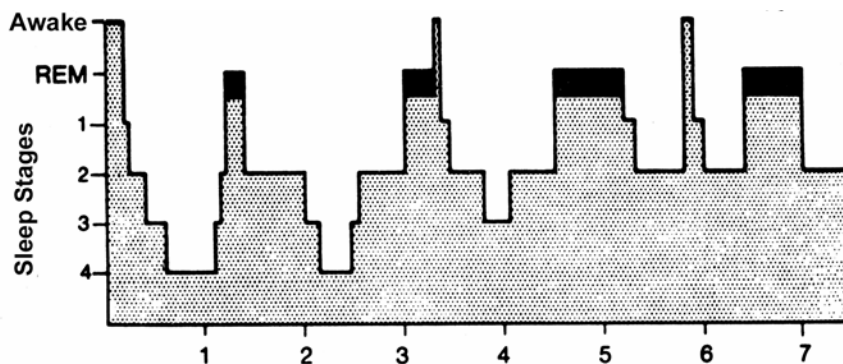
- Ngủ không đơn giản là không thức
- Giấc ngủ bao gồm những chu kỳ lặp lại kéo dài 90 phút, bao gồm giai đoạn NON-REM đi trước và giai đoạn REM
- Giai đoạn 1: buồn ngủ
- Giai đoạn 2: Ngủ mơ màng
- Giai đoạn 3+4: sâu, giấc ngủ sóng chậm
- REM: Ngủ mơ

Nghiên cứu giấc ngủ bằng biểu đồ giấc ngủ

- Ghi giấc ngủ vào ban đêm, được thực hiện tại nhà hoặc phòng thí nghiệm
- Điện cực đo điện não, cử động mắt, cử động chi, nhịp thở
- Cho biết đặc tính của cấu trúc giấc ngủ và chẩn đoán rối loạn giấc ngủ



Cấu trúc giấc ngủ bình thường ở người trưởng thành trẻ tuổi



¹ PGS TS, Bộ môn Thần kinh ĐHYD TPHCM

Các cơn động kinh khác nhau có xu hướng bắt đầu vào lúc ngủ hay không? Cơn động kinh thùy trán và thùy thái dương thường xảy ra khởi đầu lúc ngủ

Một vài cơn động kinh toàn thể thường xảy ra trong lúc ngủ

Cơn động kinh thùy chẩm thường xảy ra lúc ngủ (70% TH) động kinh trong lúc ngủ. Trong khi các thùy trán, thái dương ít gặp hơn và cơn động kinh thùy trán thường gặp lúc thức.

Cơn động kinh xảy ra trong giai đoạn nào của giấc ngủ?

Cơn động kinh thường xảy ra giai đoạn 2 giấc ngủ 78% trường hợp co giật trong giấc ngủ, rất ít trường hợp cơn động kinh xảy ra giai đoạn REM và giai đoạn ngủ sóng chậm.

Tóm tắt: ảnh hưởng của giấc ngủ lên cơn động kinh?

- Động kinh thùy trán thường bắt đầu trong giấc ngủ, trong khi đó động kinh thùy thái dương thường bắt đầu trong lúc thức
- Cơn động kinh thùy thái dương trong toàn thể hoá đặc biệt, xảy ra nhiều hơn trong giấc ngủ
- Tất cả các cơn động kinh cục bộ rất hiếm trong giấc ngủ REM

Ảnh hưởng của mất ngủ lên khởi phát cơn động kinh

- Một vài hội chứng rất nhạy cảm với sự mất ngủ (bệnh động kinh giật cơ thiếu niên, cơn lớn khi thức)
- Rất hiếm khi các bệnh nhân cần dùng thuốc chống co giật trong giấc ngủ chỉ cần với vệ sinh giấc ngủ đúng cách.
- Mất ngủ có thể làm tăng nguy cơ cơn động kinh cả ngày và đêm.

Ảnh hưởng của cơn động kinh lên giấc ngủ

- Động kinh trong giấc ngủ gây thức giấc
- Một vài bệnh nhân cảm thấy giảm hoạt động hàng ngày sau những cơn động kinh về đêm thậm chí cơn ngắn
- Nghiên cứu về cơn động kinh trong bệnh động kinh thùy thái dương ảnh hưởng lên bệnh nhân, sử dụng biểu đồ giấc ngủ trong đêm tại bệnh viện và theo dõi video-EEG
- Cơn động kinh về đêm ảnh hưởng sâu sắc cấu trúc giấc ngủ, đặc biệt giai đoạn REM
- Có thể gây ảnh hưởng đến hoạt động sống
- Vì thế động kinh giấc ngủ có thể ảnh hưởng động kinh ban ngày, nhưng nên kiểm soát nếu có thể

Vấn đề mất ngủ

- Ảnh hưởng nhiều người trưởng thành (10-36%)
- Bác sĩ và bệnh nhân rất hiếm khi thảo luận về bệnh, chỉ ghi nhận 0.42% tại phòng khám
- Đặc tính: khó đi vào giấc ngủ, thức giấc nhanh và thường xuyên, không hồi phục giấc ngủ
- Có thể cấp hoặc mạn tính; nhiều nguyên nhân

Rối loạn nhịp giấc ngủ trong ngày

- Hội chứng mệt mỏi sau chuyến bay
- Rối loạn giấc ngủ do thay đổi công việc
- Hội chứng trì hoãn giai đoạn ngủ
- Hội chứng pha ngủ tiến triển
- Hội chứng thức ngủ không theo chu kỳ 24h

Hậu quả mất ngủ

- Mất ngủ cấp tính hoặc mạn tính đều làm giảm sự thức tỉnh và trí nhớ công việc
- Mất ngủ mạn tính bởi khoảng 2 giờ gây ra sự tương tự 48h của mất ngủ tiếp tục
- Không hiểu được bản thân khi buồn ngủ

Giấc ngủ và sự học tập

- Có rất nhiều nỗ lực nhằm tìm kiếm mối tương quan giữa giấc ngủ và giai đoạn ngủ chuyên biệt với việc học tập
- Chuột được cho xem các nhiệm vụ diễn tập (ít nhất điện sinh lý) trong giai đoạn REM (Louie and Wilson, Neuron 2001;29:145-156)
- Nhiệm vụ nhận thức thị giác chuyên biệt phụ thuộc vào sóng chậm và giấc ngủ giai đoạn REM (Stickgold et al, J Cog Neurosci 2000;12:246-254)

Một vài loại bệnh động kinh liên quan mật thiết với giấc ngủ

- Bệnh động kinh toàn thể vô căn
 - Con lớn khi thức
 - Bệnh động kinh giật cơ thiếu niên
- Bệnh động kinh cục bộ vô căn
 - Động kinh Rolandic lành tính
 - Bệnh động kinh trẻ em với cơn kịch phát vùng chằm
 - Bệnh động kinh thùy trán nhiễm sắc thể trội hội chứng Landau-Kleffner

Giấc ngủ ảnh hưởng như thế nào đến cơn động kinh cục bộ

- Nhiều bệnh nhân thấy rằng mất ngủ làm tăng cơn động kinh
- Khi xảy ra thì tất cả các loại cơn kết hợp với giai đoạn ngủ
- Một vài bệnh nhân có biểu đồ giấc ngủ về đêm

Giấc ngủ và động kinh tác động lẫn nhau như thế nào?

- Giấc ngủ ảnh hưởng đến kết quả điện não
- Thiếu ngủ hoặc phá vỡ giấc ngủ (bất kỳ từ nguyên nhân nào) có thể ảnh hưởng đến cơn động kinh
- Các nguyên nhân có thể bao gồm:
 - cơn động kinh,
 - rối loạn giấc ngủ,
 - thuốc chống động kinh và thuốc khác ...
- Phá vỡ giấc ngủ có thể gây hoặc góp phần tình trạng lú lẫn, mất tập trung, rối loạn trí nhớ, và có thể làm tăng cơn động kinh

Tóm tắt: ảnh hưởng của giấc ngủ lên động kinh

- Điện não khi ngủ có thể quan trọng cho chẩn đoán

- Giấc ngủ và các giai đoạn ngủ chuyên biệt có thể ảnh hưởng đến sự khởi phát và lan truyền cơn động kinh
- Rối loạn giấc ngủ có thể làm nặng lên tình trạng động kinh
- Cơn động kinh có thể làm phá vỡ cấu trúc giấc ngủ
- Mất ngủ từ nhiều nguyên nhân có thể góp phần vào các vấn đề trí nhớ và sự tập

Hậu quả của phá vỡ giấc ngủ trong động kinh

- Tăng tình trạng lơ mơ
- Ảnh hưởng chất lượng cuộc sống
- Làm tăng cơn động kinh
- Ảnh hưởng đến sự tập trung
- Ảnh hưởng đến trí nhớ

Bạn có thể làm gì khi mất ngủ Tránh những quan niệm sai lầm:

- Bạn có thể thích nghi với ngủ ít
- Một đêm ngủ bù riêng lẻ có thể thay thế cho mất ngủ
- Một giấc ngủ ngắn riêng lẻ có thể thay thế cho mất ngủ
- Thiếu ngủ không có hậu quả tích tụ
- Công việc ngoài giờ thì tốt hơn là đi ngủ

Thuốc gây mất ngủ

- Beta blockers
- Giãn phế quản
- Theophylline
- Chống trầm cảm (fluoxetine, bupropion)
- Methyl dopa
- Thyroid supplements
- Kích thích hệ thần kinh trung ương
- Thuốc thông mũi
- Thuốc chống co giật lamotrigine, felbamate, topiramate

ĐIỀU TRỊ MẤT NGỦ BẰNG THUỐC

- Thuốc ngủ không phải benzodiazepine
- Benzodiazepines (barbiturates)
- Chống trầm cảm
- Các thuốc khác

Thuốc ngủ nhóm Benzodiazepine Có khả năng gây phụ thuộc thuốc và mất ngủ dội ngược, làm giảm sóng chậm trong giấc ngủ REM

Ví dụ:

- Tác dụng ngắn: temazepam (Restoril), triazolam (Halcion)
- Tác dụng kéo dài (sử dụng khi có lo âu): estazolam (Prosom), lorazepam (Ativan), clonazepam (Klonopin)

Thuốc chống trầm cảm Cũng dùng để điều trị tình trạng trầm cảm

- Sử dụng liều thấp

- Ví dụ như: Trazadone (Deseryl), Doxepin (Sinequan)

Các thuốc điều trị mất ngủ khác

- Diphenhydramine (Benedryl): 25-50 mg; là một trong những thuốc hỗ trợ giấc ngủ không kê toa.
- Melatonin: 2-10 mg
- Rozerem (ramelteon) 8 mg
- Thuốc chống co giật: gabapentin (Neurontin), tiagabine (Gabitril), pregabalin (Lyrica)

Điều trị mất ngủ bằng phương pháp không dùng thuốc Tự điều trị thường không hiệu quả hoặc làm tình trạng ngủ xấu hơn: thuốc không kê toa, rượu

- Liệu pháp kiểm soát kích thích
- Liệu pháp hạn chế ngủ, kỹ thuật thư giãn
- Vệ sinh giấc ngủ

Vệ sinh giấc ngủ

- Đi ngủ và thức dậy vào đúng 1 thời điểm nhất định. Sự thay đổi giữa những ngày đi làm và ngày nghỉ có thể làm tổn hại giấc ngủ
- Không ngủ trưa. Nếu có thì giới hạn ít hơn 1h trong 1 ngày, và trước 4h chiều
- Nếu không buồn ngủ, không đi ngủ và rời khỏi giường, làm 1 số công việc nhẹ nhàng thư giãn cho tới khi cảm thấy buồn ngủ, thì sau đó trở về giường
- Tránh làm những hoạt động gây kích thích, bực dọc, lo lắng trên giường ngủ hoặc phòng ngủ (xem tivi, nghiên cứu, tính toán tiền bạc). Cố gắng dành phòng ngủ, đặc biệt là giường ngủ cho việc ngủ và hoạt động tình dục.