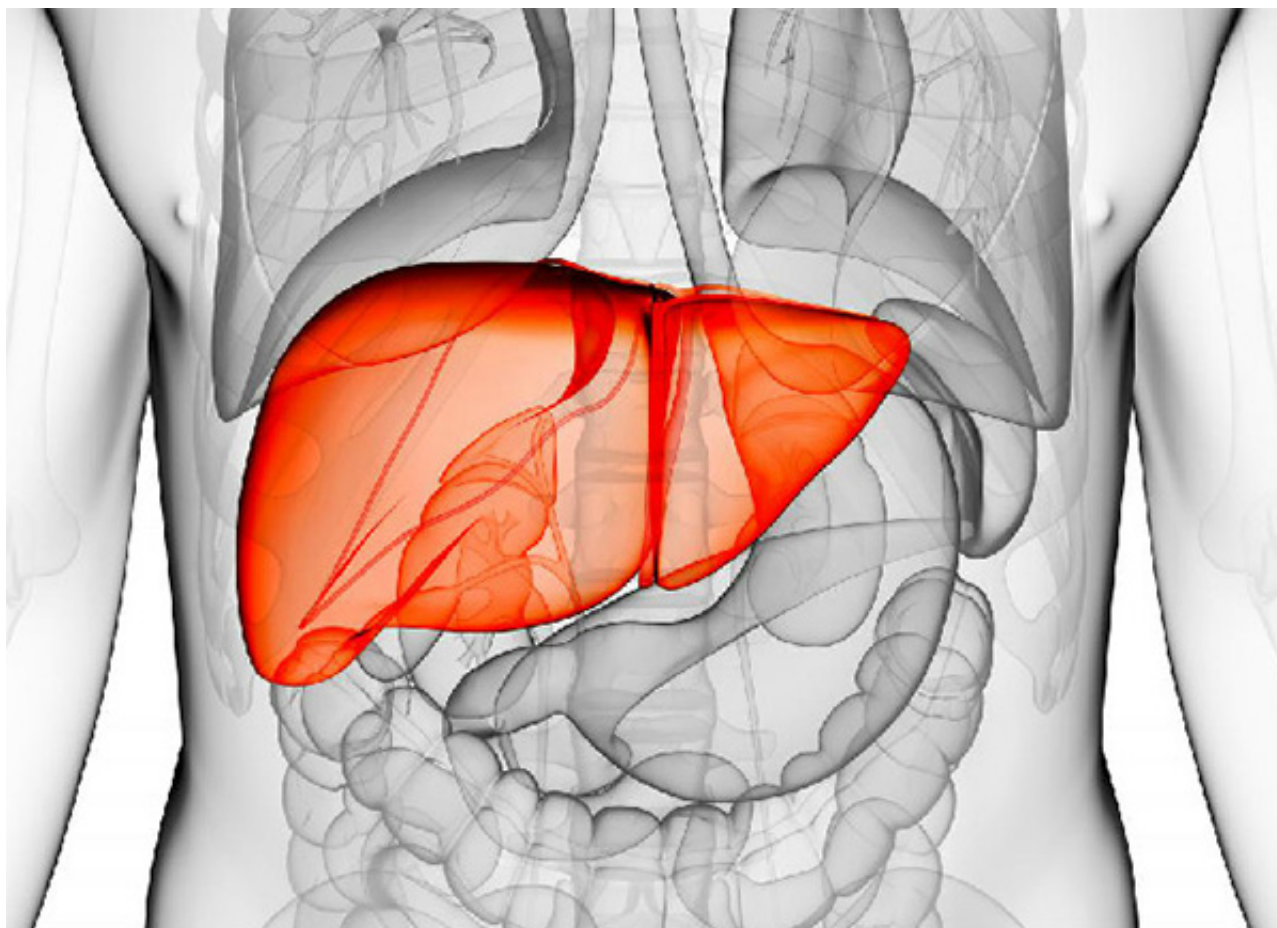




Cảnh báo những nguyên nhân tiềm ẩn đằng sau những cơn ngáp liên tục

Ngáp không phải là triệu chứng của một căn bệnh nghiêm trọng, nhưng nếu ngáp quá nhiều thì đó lại là chuyện khác. Dưới đây là những nguyên nhân gây ra những cơn ngáp dài bạn nên biết.



Nếu bạn liên tục ngáp trong một khoảng thời gian ngắn, trong khi bạn không cảm thấy mệt mỏi, thì tốt hơn hết là bạn nên đi kiểm tra gan bởi vì gan có vấn đề cũng có thể dẫn đến ngáp nhiều.

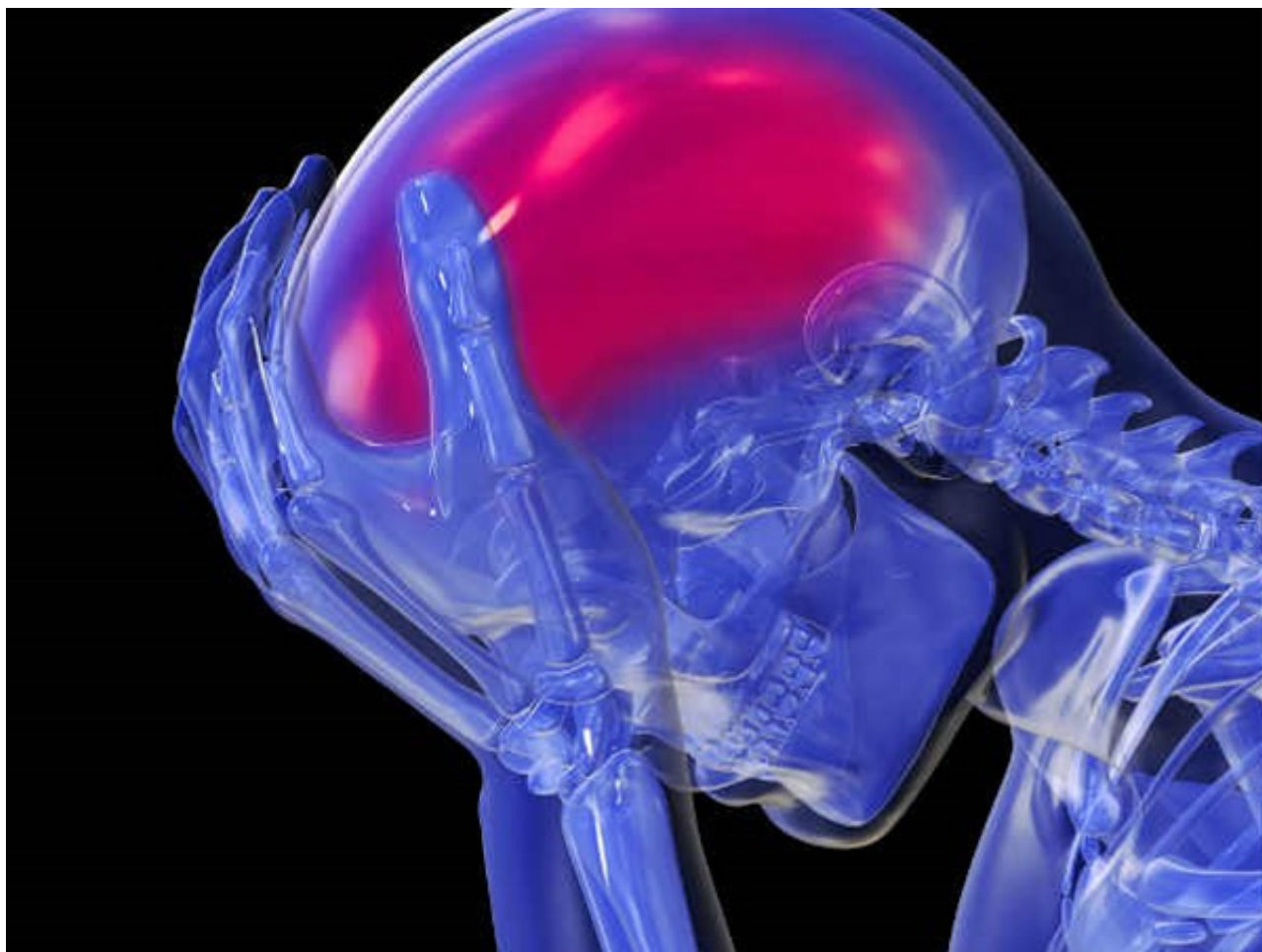


Một nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng những người bị bệnh đa xơ cứng thường bị rối loạn chức năng điều

nhiệt, nghĩa là người bệnh không có khả năng để kiểm soát nhiệt độ của cơ thể, từ đó dẫn đến những cơn ngáp dài và liên tục.



Một lý do khác khiến bạn ngáp quá nhiều có thể là do viêm não gây ra bởi một cơn đột quỵ. Mặt khác, một nghiên cứu mới nhất cho thấy ngáp quá nhiều là một triệu chứng ở những bệnh nhân đang bị tổn thương ở thân não.



Nhiều người sẽ ngạc nhiên nhưng một trong những lý do khiến bạn ngáp quá nhiều có thể là do bệnh động kinh. Điều này là do kích thích não gửi tín hiệu bất thường, dẫn đến mất kiểm soát trong hành vi, trong đó có thể gồm cả việc ngáp quá nhiều.



Thuốc men bạn uống cũng có thể là nguyên nhân khiến bạn cảm thấy mệt mỏi và ngáp nhiều. Nếu các loại thuốc làm bạn cảm thấy buồn ngủ và ngáp nhiều, thì bạn nên gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe.



Trong nhiều trường hợp, ngáp quá nhiều có thể là do rối loạn giấc ngủ. Thiếu ngủ có thể làm bạn ngáp nhiều trong khi bạn đang tỉnh táo.



Một lý do phổ biến khiến chúng ta ngáp nhiều là do căng thẳng và mệt mỏi. Đây là một trong những lý do chính tại sao tất cả chúng ta cảm thấy buồn ngủ và ngáp quá nhiều.

Bài viết liên quan

[8 thời điểm “vàng” uống nước trong ngày tốt nhất cho sức khỏe](#)

[5 dấu hiệu cảnh báo ung thư dạ dày không phải qua những cơn đau](#)

Dấu hiệu trẻ mắc sốt xuất huyết cần đưa ngay đến viện

Ăn cùng những món này khi uống thuốc để tử vong

Tăng cường điều trị và chăm sóc cho người bệnh sốt xuất huyết