

**Mất ngủ là một vấn đề thường gặp ở người cao tuổi, gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống của họ. Ngoài việc dùng thuốc thì người già có thể áp dụng một số cách trị mất ngủ tại nhà để giúp tìm lại giấc ngủ của mình.**

## **8 cách trị mất ngủ cho người già tại nhà đơn giản, lành tính**

Để cải thiện tình trạng mất ngủ, người cao tuổi có thể áp dụng 8 [cách trị mất ngủ tại nhà](#) sau đây. Các phương pháp này khá đơn giản, dễ thực hiện và có thể áp dụng ngay để giúp người bệnh ngủ ngon hơn, sâu hơn.

### **1. Tạo môi trường ngủ thoải mái**

Môi trường phòng ngủ đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ giấc ngủ. Một không gian ngủ không phù hợp có thể là nguyên nhân chính gây khó ngủ cho người già. Vì vậy, việc điều chỉnh môi trường ngủ là bước đầu tiên cần thực hiện.

- **Giữ không gian phòng ngủ yên tĩnh, thoáng mát, sạch sẽ:** Tiếng ồn hoặc ánh sáng mạnh dễ làm người bệnh khó đi vào giấc ngủ. Sử dụng rèm chắn sáng và các vật liệu cách âm nếu cần thiết.
- **Sử dụng giường, nệm và gối phù hợp:** Người bệnh nên chọn loại nệm êm ái nhưng không quá mềm, hỗ trợ tốt cho cột sống. Gối cũng cần có độ cao phù hợp để tránh đau cổ.
- **Điều chỉnh nhiệt độ phòng:** Nhiệt độ lý tưởng để ngủ thường dao động từ 24 - 26 độ C. Quạt hoặc máy điều hòa nên được sử dụng một cách hợp lý để tạo cảm giác thoải mái.

>> **Xem thêm:** [Mất ngủ vì suy nghĩ quá nhiều](#) và giải pháp điều trị tốt nhất



## 2. Điều chỉnh thói quen sinh hoạt lành mạnh

Thói quen sinh hoạt không lành mạnh cũng có thể là [nguyên nhân gây mất ngủ](#). Việc thay đổi lối sống theo hướng khoa học sẽ góp phần cải thiện chất lượng giấc ngủ.

- **Hạn chế ngủ trưa quá lâu:** Một giấc ngủ trưa kéo dài sẽ làm giảm nhu cầu ngủ ban đêm. Người bệnh nên ngủ trưa khoảng 20-30 phút để cơ thể được thư giãn.
- **Thiết lập giờ giấc ngủ cố định:** Đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày sẽ giúp cơ thể hình thành thói quen sinh học ổn định.
- **Tránh sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ:** Ánh sáng xanh từ điện thoại, máy tính làm giảm sản xuất melatonin – hormone điều hòa giấc ngủ, khiến người bệnh khó đi vào giấc ngủ.

>> **Xem thêm:** 14 [Cách trị mất ngủ ban đêm](#) hiệu quả, ai cũng thực hiện được

## 3. Thực hiện các bài tập nhẹ nhàng

Tập luyện thể chất không chỉ giúp tăng cường sức khỏe mà còn hỗ trợ cải thiện giấc ngủ hiệu quả. Đối với người già, các bài tập nhẹ nhàng sẽ giúp thư giãn cơ thể và tâm trí, mang lại cảm giác dễ chịu.

- **Yoga:** Một số động tác yoga đơn giản giúp người bệnh giảm căng thẳng và chuẩn bị tốt hơn cho giấc ngủ.

- **Thiền:** Hít thở sâu và thiền định trước khi ngủ giúp thư giãn hệ thần kinh và loại bỏ lo âu.
- **Các bài tập giãn cơ:** Động tác kéo căng cơ bắp nhẹ nhàng có thể giảm căng thẳng tích tụ trong ngày, giúp người bệnh dễ đi vào giấc ngủ hơn.

>> **Gợi ý:** 9 [bài tập yoga chữa mất ngủ](#) hiệu quả, dễ tập tại nhà

#### 4. Sử dụng các loại thực phẩm giúp ngủ ngon

Dinh dưỡng có mối liên hệ chặt chẽ với giấc ngủ. Một số loại thực phẩm có thể giúp cơ thể sản xuất melatonin tự nhiên và hỗ trợ giấc ngủ sâu.

- **Sữa ấm:** Chứa tryptophan – một loại axit amin kích thích sản xuất serotonin và melatonin, giúp người bệnh ngủ ngon hơn.
- **Hạt óc chó và hạnh nhân:** Hai loại hạt này giàu melatonin tự nhiên, rất tốt cho giấc ngủ.
- **Trà thảo mộc:** Trà hoa cúc, trà tim sen được biết đến với tác dụng an thần, làm dịu thần kinh, giảm căng thẳng.

**Lưu ý:** Tránh các thực phẩm chứa caffeine (cà phê, trà đen, nước ngọt có gas) và đồ ăn nhiều đường vào buổi tối.

>> **Tham khảo:** 10 loại [trà trị mất ngủ](#) hiệu quả và tốt cho sức khỏe



## 5. Áp dụng phương pháp massage hoặc bấm huyệt

Massage và bấm huyệt là các liệu pháp truyền thống giúp tăng cường tuần hoàn máu, thư giãn cơ thể, từ đó cải thiện giấc ngủ. Đây là cách trị mất ngủ cho người già tại nhà mà không cần sử dụng thuốc.

- **Massage cơ bản:** Xoa bóp nhẹ nhàng các vùng cổ, vai, gáy trước khi ngủ giúp cơ thể thư giãn.
- **Bấm huyệt:** Một số huyệt đạo như huyệt ấn đường, huyệt thái dương được cho là có tác dụng cải thiện giấc ngủ. Người bệnh có thể tự học cách bấm huyệt hoặc nhờ người thân thực hiện.

>> Chi tiết: [Bấm huyệt chữa mất ngủ](#): Liệu pháp hiệu quả, an toàn từ YHCT

## 6. Sử dụng liệu pháp hương thơm (aromatherapy)

Liệu pháp hương thơm đã được chứng minh có khả năng hỗ trợ giấc ngủ. Các loại tinh dầu tự nhiên không chỉ giúp thư giãn mà còn tạo không gian dễ chịu cho giấc ngủ.

- **Tinh dầu oải hương:** Có tác dụng an thần, giảm lo âu, giúp người bệnh dễ dàng chìm vào giấc ngủ.
- **Tinh dầu bạc hà và sả chanh:** Làm dịu thần kinh và mang lại cảm giác sảng khoái.
- **Cách sử dụng:** Người bệnh có thể dùng đèn xông tinh dầu hoặc nhỏ vài giọt tinh dầu lên gối.

>> Xem thêm: Top 13 [thảo dược trị mất ngủ](#) hiệu quả, an toàn, giúp ngủ sâu

## 7. Duy trì chế độ ăn uống và sinh hoạt khoa học

Chế độ ăn uống và lối sống khoa học là yếu tố quan trọng giúp người già duy trì giấc ngủ khỏe mạnh lâu dài.

- **Cân bằng dinh dưỡng:** Bổ sung các chất cần thiết như canxi, magiê, vitamin B6 để hỗ trợ thần kinh và giấc ngủ.
- **Uống nước đủ nhưng hợp lý:** Người bệnh nên uống nước đủ vào ban ngày nhưng tránh uống nhiều vào buổi tối để giảm tình trạng thức dậy ban đêm đi vệ sinh.
- **Tránh rượu, bia và thuốc lá:** Các chất kích thích này làm gián đoạn giấc ngủ và gây hại cho sức khỏe tổng thể.

>> Hữu ích: 10 [Thực phẩm giúp ngủ ngon cho người lớn tuổi](#), dễ tiêu hoá

## 8. Trị mất ngủ cho người già bằng bài thuốc đông y lành tính

Trong số các cách trị mất ngủ cho người già tại nhà, bài thuốc Đông y là lựa chọn được nhiều bệnh nhân ưa chuộng bởi sự an toàn, lành tính và hiệu quả lâu dài. Đông y không chỉ tập trung



cải thiện triệu chứng mất ngủ mà còn chú trọng cân bằng cơ thể từ bên trong, giúp nâng cao sức khỏe toàn diện.

Dưới đây là hai bài thuốc Đông y nổi bật, được nhiều bệnh nhân tin tưởng trong việc điều trị mất ngủ:

### **Định Tâm An Thần Thang – Bài thuốc từ Trung tâm Thuốc Dân Tộc**

Định Tâm An Thần Thang là bài thuốc Đông y độc quyền của [Trung tâm Thuốc Dân Tộc](#), được nghiên cứu từ các bài thuốc cổ truyền kết hợp với y học hiện đại. Thành phần chính bao gồm phục thần, viễn chí, lạc tiên, đương quy và ngũ vị tử – những vị thuốc quý có tác dụng an thần, dưỡng tâm và cải thiện giấc ngủ tự nhiên. Bài thuốc không chỉ giúp giảm căng thẳng mà còn nâng cao sức khỏe toàn diện cho người bệnh, đặc biệt là người cao tuổi.



**THẢO DƯỢC ĐÔNG Y**  
**ĐỊNH TÂM AN THẦN THANG**

**Giải pháp "VÀNG" cho các chứng**

 <b>Rối loạn giấc ngủ</b>	 <b>Mất ngủ kinh niên, mãn tính</b>
 <b>Suy nhược thần kinh - cơ thể</b>	 <b>Suy giảm trí nhớ ở người mất ngủ</b>

Điểm nổi bật của Định Tâm An Thần Thang là sự an toàn và tiện lợi. Thuốc được bào chế dưới dạng cao lỏng, dễ dàng sử dụng và phù hợp với nhiều đối tượng. Đặc biệt, toàn bộ thảo dược đều đạt tiêu chuẩn GACP-WHO, đảm bảo không gây tác dụng phụ. Sự kết hợp hài hòa giữa các vị thuốc trong bài thuốc này đã giúp hàng nghìn bệnh nhân, đặc biệt là người già, cải thiện chất lượng giấc ngủ và tinh thần.

**>> Xem thêm:** [Định tâm An thần thang – “Tiên dược” giúp NSƯT Hương Dung tìm lại giấc ngủ sau 7 năm mất ngủ triền miên](#)

Liên hệ mua thuốc tại Trung tâm Thuốc Dân Tộc:

- Ở Hà Nội: Biệt thự B31 ngõ 70 Nguyễn Thị Định, Thanh Xuân, Hà Nội | Điện thoại: [\(024\)7109 6699](tel:02471096699)
- Ở TPHCM: Số 145 Hoa Lan, phường 2, quận Phú Nhuận, TP. HCM | Điện thoại: [\(028\)7109 6699](tel:02871096699)
- Website: [trungtamthuocdantoc.com](http://trungtamthuocdantoc.com)
- Fanpage: [fb.com/trungtamnghienquvaungdungthuocdantoc](https://fb.com/trungtamnghienquvaungdungthuocdantoc)

Kết nối với Thuốc Dân Tộc thông qua hệ thống MXH: [Youtube](#) | [Tiktok](#) | [Pinterest](#) | [Flickr](#) | [Threads](#)

>> **Có thể bạn quan tâm:** [Chữa mất ngủ bằng Đông y ở đâu tốt?](#) Top 5 địa chỉ uy tín nhất

### **Mất ngủ Đỗ Minh – Bài thuốc gia truyền của Nhà thuốc Đỗ Minh Đường**

Mất ngủ Đỗ Minh là bài thuốc gia truyền hơn 150 năm của Nhà thuốc Đỗ Minh Đường, được kế thừa và phát triển qua nhiều thế hệ. Thành phần bài thuốc bao gồm các dược liệu quý như lạc tiên, củ bình vôi, tâm sen và hồng táo. Đây là những thảo dược nổi tiếng trong Đông y, có tác dụng an thần, dưỡng tâm, và giúp người bệnh ngủ ngon hơn. Bài thuốc không chỉ tập trung vào điều trị mất ngủ mà còn hỗ trợ cân bằng âm dương trong cơ thể, tăng cường sức khỏe cho người bệnh.

# KẾT QUẢ KIỂM NGHIỆM LÂM SÀNG BÀI THUỐC CHỮA MẤT NGỦ ĐỖ MINH

» Theo nghiên cứu trên 700 người sử dụng bài thuốc mất ngủ của nhà thuốc Đỗ Minh Đường trong năm 2021 cho ra kết quả:



**85%** người mất ngủ, khó ngủ giảm lo âu ít trằn trọc khi ngủ sau 10-20 ngày điều trị

**10%** người mất ngủ mãn tính thuyên giảm tình trạng bệnh, kéo dài thời gian ngủ sau 1-2 tháng dùng thuốc

**5%** người bệnh ăn ngon, ngủ ngon sau 3-4 tháng bởi tình trạng bệnh nặng, mất ngủ lâu năm

Nhờ công thức bào chế hiện đại kết hợp với quy trình sản xuất khép kín, bài thuốc giữ được nguyên vẹn các dược tính của thảo mộc. Mất ngủ Đỗ Minh phù hợp với người già, đặc biệt là những bệnh nhân có bệnh lý nền vì hoàn toàn không gây tác dụng phụ. Nhiều bệnh nhân cao tuổi sau khi sử dụng bài thuốc này đã phản hồi tích cực, không chỉ cải thiện giấc ngủ mà còn nâng cao sức khỏe tổng thể.

>> **Tham khảo thêm:** [Bài Thuốc Mất Ngủ Đỗ Minh – Bí Quyết Kích Thích “Đồng Hồ Sinh Học” Tao Giác Ngủ Tự Nhiên](#)

Liên hệ mua thuốc tại Nhà thuốc Đỗ Minh Đường:

- Ở Hà Nội: Số 37A Ngõ 97 Văn Cao, Liễu Giai, Ba Đình, Hà Nội | Điện thoại: [0246 253 6649](tel:02462536649)
- Ở TPHCM: Số 179 Nguyễn Văn Thương, Phường 25, quận Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh | Điện thoại: [0283 899 1677](tel:02838991677)
- Website: [dominhduong.org](http://dominhduong.org)
- Fanpage: [fb.com/nhathuocdominhduong](https://fb.com/nhathuocdominhduong)

Kết nối với Đỗ Minh Đường thông qua hệ thống MXH: [Youtube](#) | [Tiktok](#) | [Pinterest](#) | [Flickr](#) | [Threads](#)

>> **Giới thiệu:** 7 [Bác sĩ chữa mất ngủ giỏi ở Hà Nội](#), nhiều người tin tưởng

## Những lưu ý khi áp dụng cách trị bệnh mắt ngủ cho người già tại nhà

Dù các phương pháp trị mắt ngủ cho người lớn tuổi tại nhà được đánh giá cao về sự an toàn và tiện lợi, người bệnh cũng cần lưu ý một số điểm quan trọng để đảm bảo hiệu quả và tránh các tác dụng không mong muốn:

- **Kiên nhẫn và duy trì đều đặn:** Các phương pháp tự nhiên cần thời gian để phát huy hiệu quả, người bệnh nên thực hiện thường xuyên và liên tục.
- **Lắng nghe cơ thể:** Theo dõi phản ứng của cơ thể, điều chỉnh phương pháp phù hợp nếu xuất hiện triệu chứng không mong muốn.
- **Không lạm dụng thực phẩm và bài thuốc:** Sử dụng đúng liều lượng, tránh dùng quá nhiều các loại trà thảo mộc hoặc bài thuốc hỗ trợ giấc ngủ.
- **Hạn chế thuốc ngủ không kê đơn:** Không tự ý dùng thuốc ngủ vì có thể gây lệ thuộc, chỉ dùng khi có chỉ định từ bác sĩ.
- **Tìm bác sĩ khi cần:** Nếu [mắt ngủ kéo dài](#) hoặc kèm các triệu chứng bất thường như lo âu, suy nhược, nên đi khám để được tư vấn chuyên môn.

Mắt ngủ ở người già ảnh hưởng đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống, nhưng có thể cải thiện bằng cách áp dụng các phương pháp tại nhà như tạo môi trường ngủ thoải mái, thay đổi thói quen sinh hoạt và sử dụng liệu pháp tự nhiên. Duy trì thói quen đều đặn và lối sống khoa học sẽ giúp người bệnh ngủ ngon hơn, tinh thần thư thái hơn.

### >> Tổng hợp những thông tin về bệnh mắt ngủ mà người bệnh có thể quan tâm:

- [Mắt ngủ ở người trẻ:](#) Nguyên nhân và phương pháp chữa trị
- [Chữa mắt ngủ bằng đông y](#) với 6 bài thuốc thảo dược lành tính
- Gợi ý 7 cách sử dụng [tim sen trị mắt ngủ](#) đơn giản, hiệu quả
- [Đau đầu mắt ngủ là gì?](#) Có nguy hiểm không? Cách điều trị
- [Mắt ngủ ở người già:](#) Nguyên nhân và các biện pháp chữa trị
- [Ngủ không sâu giấc:](#) Nguyên nhân và cách khắc phục hiệu quả
- [Mắt ngủ kinh niên là gì?](#) Triệu chứng nhận biết và cách điều trị
- Top 7 loại [thuốc trị mắt ngủ](#) hiệu quả, an toàn cho sức khỏe
- Top 7 loại [thuốc ngủ thảo dược](#) hiệu quả, an toàn và lành tính
- [Nguyên nhân mắt ngủ sau sinh](#) và cách trị an toàn cho mẹ
- [Bà bầu bị mắt ngủ:](#) Nguyên nhân và cách khắc phục hiệu quả
- 15 [Món ăn chữa mắt ngủ cho bà bầu](#) hiệu quả, giúp ngủ sâu
- [Mắt ngủ khám ở đâu TPHCM?](#) Top 7 địa chỉ tốt và uy tín nhất
- 7 [Bác sĩ chữa mắt ngủ giỏi ở TPHCM](#), tận tâm với người bệnh
- [Khám mắt ngủ ở đâu Hà Nội?](#) Top 5 địa chỉ nổi tiếng, hiện đại
- Mách bạn 25 [cách ngủ nhanh](#) cho người khó ngủ hiệu quả nhất
- Bất mí [cách ngủ nhanh nhất của lính Mỹ](#) hiệu quả, dễ áp dụng
- 4 Mẹo dùng [lá lốt chữa mắt ngủ](#) cực hay, dễ thực hiện tại nhà
- [Tim đập nhanh hồi hộp khó ngủ](#) có phải bệnh? Cách khắc phục



- Bạn nên biết 32 [tác hại của mất ngủ](#) nếu không điều trị sớm
- [Mất ngủ uống gì?](#) Top 9 thức uống giúp an thần, ngủ sâu giấc
- Gợi ý 16 loại [rau chữa mất ngủ](#) hiệu quả, bán đầy ngoài chợ
- [Mất ngủ nên ăn gì](#), kiêng gì? Tư vấn từ chuyên gia dinh dưỡng
- Top 9 [món ăn giúp an thần dễ ngủ](#), đầy đủ dinh dưỡng, dễ nấu
- 5 Mẹo dùng [cây lạc tiên chữa mất ngủ](#) hiệu quả từ dân gian
- [Me bầu mất ngủ có ảnh hưởng đến thai nhi?](#) Bạn nên biết
- 5 [Cách uống nhụy hoa nghệ tây chữa mất ngủ](#) hiệu quả nên thử
- Mách bạn 3 [cách dùng lá vông trị mất ngủ](#) hiệu quả, lành tính
- [Uống trà sữa mất ngủ có đúng không?](#) Làm sao khắc phục?
- Danh sách 7 [bài thuốc nam trị mất ngủ](#) hiệu nghiệm, an toàn