**PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ RỐI LOẠN GIẤC NGỦ - MẤT NGỦ**

**1. Phân Loại Theo ICD 10**

F51 Rối loạn giấc ngủ không do nguyên nhân thực thể

F51.0 Mất ngủ không do nguyên nhân thực thể

F51. 1 Chứng ngủ nhiều không do thực thể

F51.2 Rối loạn thời biểu thức ngủ không do nguyên nhân thực thể

F51.3 Chứng miên hành

F51.4 Chứng khiếp sợ trong khi ngủ

F51.5 Ác mộng

F51.8 Rối loạn giấc ngủ không do nguyên nhân thực thể khác

F51.9 Rối loạn giấc ngủ không do nguyên nhân thực thể, không xác định

**2. Mất Ngủ**

Mất ngủ là những liên quan đến những than phiền như khó dỗ giấc ngủ, dễ thức giấc, ngủ không ngon giấc, ngủ ít, thường xuyên và kéo dài sự tỉnh giấc, kèm theo các khó chịu và các suy giảm trong ngày liên quan đến mất ngủ như dễ kích thích, khó khăn chịu đựng áp lực, khó tập trung, suy nhược.

Mất ngủ hầu hết thường được nghĩ là một triệu chứng hơn là một rối loạn hay còn gọi là mất ngủ thứ phát. Tuy nhiên, gần đây thuật ngữ mất ngủ thứ phát không phù hợp được thay bằng các rối loạn kèm theo rối loạn giấc ngủ.

**3. Điều Trị Hóa Dược**

**.1 Thuốc Ngủ - Thuốc Giải Lo Âu Gây Ngủ**

|  |  |
| --- | --- |
| Thuốc | Liều dùng |
| Zolpidem | 2.5 - 10mg |
| Triazolam | 0.125 - 0.25mg |
| Zopiclone | 5 - 20mg |
| Temazepam | 7.5 - 30mg |
| Oxazepam | 10 - 30mg |
| Alprazolam | 0.25 - 1mg |
| Lorazepam | 0.5 - 2mg |
| Clonazepam | 0.5 - 2mg |
| Diazepam | 2.5 - 10mg |
| Clorazepate | 7.5 - 22.5mg |
| Quazepam | 7.5 - 15mg |
| Flurazepam | 15 - 30mg |
| Bromazepam | 1.5mg - 12mg |

**2 Thuốc Chống Trầm Cảm Có Tác Dụng Êm Dịu Gây Ngủ**

|  |  |
| --- | --- |
| Thuốc | Liều dùng |
| Amitriptyline | 10 - 100mg |
| Doxepin | 10 - 200mg |
| Trazodone | 25 - 400mg |
| Nortriptyline | 10 - 100mg |
| Nefazodone | 100 - 600mg |
| Mirtazapine | 15 - 60mg |

**3.3 Thuốc Chống Loạn Thần Tác Dụng Gây Ngủ**

|  |  |
| --- | --- |
| Thuốc | Liều dùng |
| Chlorpromazine | 25 - 500mg |
| Haloperidol | 0.5 - 40mg |
| Quetiapine | 25 - 1200mg |
| Olanzapine | 2.5 - 20mg |
| Risperidone | 0.25 - 6mg |

**3.4 Thuốc Điều Chỉnh Khí Sắc Có Tác Dụng Gây Ngủ**

|  |  |
| --- | --- |
| Thuốc | Liều dùng |
| Carbamazepine | 100 - 800mg |
| Gabapantin | 100 - 3600mg |
| Divalproat | 125 - 2000mg |
| Oxcarbazepine | 150 - 2400mg |

**3.5 Thuốc Khác**

|  |  |
| --- | --- |
| Thuốc | Liều dùng |
| Diphenhydramine | 25 - 100mg |
| Cyproheptadine | 4 - 40mg |
| Buspirone | 5 - 40mg |
| Clonidine | 0.1 - 1.2mg |

**Ngoài Ra , Các Nghiên Cứu Mới, Ghi Nhân Hiệu Quả Của Melatonin Trong Điều Trị Mất Ngủ Liều 8mg/Ngày.**

**3.6. Thuốc Tăng Cường Tuần Hoàn Não Và Bồi Bổ Thần Kinh (Thuốc & Liều Dùng Xem Phụ Lục)**

**4. Điều Trị Tâm Lý**

Các liệu pháp nhận thức hành vi trong điều trị giấc ngủ như

• Kiểm soát các kích thích

• Liệu pháp hạn chế ngủ

• Tập huấn thư giãn

• Điều chỉnh nhận thức không phù hợp về giấc ngủ

• Vệ sinh giấc ngủ