



สุขภาพ

# การนอน สำคัญไฉน





Z

Z

Z



การนอนหลับเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่มักไม่ค่อยให้ความสำคัญ  
เพราะคิดว่าเป็นแค่กิจกรรมอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวัน  
จึงทุ่มเวลาให้กับการทำงานหรือกิจกรรมอย่างอื่น  
จนลืมการพักผ่อนให้เพียงพอต่อวัน ซึ่งความจริงแล้ว  
สุขภาพการนอนเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง  
และเป็นตัวกำหนดสุขภาพของเรา

## การนอนคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด

เพราะการนอนหลับคือสภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อสิ่งแวดล้อมและหยุดการเคลื่อนไหวที่ คนเราใช้เวลา 1 ใน 3 ของวันไปกับการนอน

ช่วงเวลาที่นอนนั้นร่างกายจะซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอ และยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย รวมถึงยังมีสารสำคัญต่างๆ หลั่งออกมาตอนนอนเพื่อดูแลสุขภาพร่างกายและผิวพรรณ เช่น โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) และสารเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญหลายอย่าง เช่น ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต และที่สำคัญสารนี้ยังมีหน้าที่ควบคุมการนอนหลับอีกด้วย

ฉะนั้นถ้าเราพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะลดประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย และส่งผลเสียหลายประการ





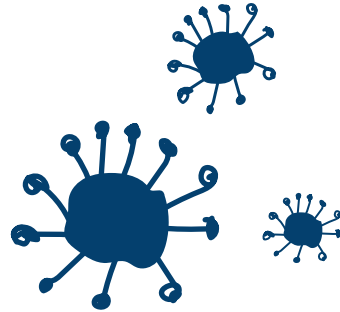
## ถ่านอนไม่พอ...

### โรคอ้วนถามหา

หากนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายจะผลิตสารเลปติน (Leptin) น้อยลง ทำให้เรามีความอยากอาหารเพิ่มขึ้นโดยเฉพาะของหวานและของมัน ยิ่งไปกว่านั้นหากนอนน้อยเพียงแค่วันละ 4 ชั่วโมง ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการควบคุมปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันน้อยลงส่งผลให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น เกิดความอ้วนตามมาในที่สุด

### ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ

หากเรานอนไม่พอก็จะทำให้ปฏิกิริยาต้านเชื้อโรค เช่น ไวรัสหรือแบคทีเรียอ่อนแอลงด้วย เพราะระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายจะลดลงตาม ที่พบเห็นได้บ่อยคือ อาการเป็นหวัดหรือภูมิแพ้



### ความจำแย่

การนอนไม่พอส่งผลกระทบต่อระบบประสาทและความจำอย่างมาก เพราะอวัยวะสำคัญในสมองอย่าง ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) จะทำหน้าที่ถ่ายโอนข้อมูลที่เรียนรู้ในระหว่างวันเข้าสู่ความทรงจำระยะยาว ซึ่งฮิปโปแคมปัสจะทำงานตอนที่เรานอนหลับเท่านั้น

## อารมณ์แปรปรวน

การนอนไม่พอส่งผลให้จิตใจไม่สดชื่น จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย และ อารมณ์ขึ้นลงได้โดยไม่มีเหตุผล อีกทั้ง ยังมีอาการง่วงนอนอยู่ตลอดเวลา

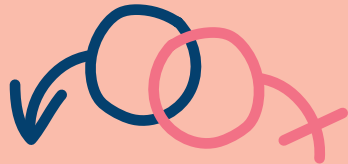


## ผิวเหี่ยว

โกรทฮอร์โมนที่ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ในร่างกาย และสารเมลาโทนินที่มีบทบาท ในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูล อิสระต่างๆ จะถูกสร้างมากที่สุดในเวลา กลางคืนขณะเรานอนหลับหาก อดนอน หรือนอนไม่พอจะส่งผลให้ผิวหนังเหี่ยว หย่อนคล้อย และเกิดการอักเสบหรือภูมิแพ้ ของผิวหนังได้ง่ายขึ้น

## สมรรถภาพทางเพศเสื่อม

การนอนหลับไม่เพียงพอ จะมีผลต่อ กระบวนการสร้างฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ให้ต่ำลงในผู้ชาย ซึ่งจะส่งผลให้ความ ต้องการทางเพศลดต่ำลงด้วย



## นอนให้สุขภาพดี ต้องนอนหลับสนิทด้วย

จำนวนชั่วโมงการนอนไม่ได้สำคัญเสมอไป  
ถึงแม้เราจะนอนเยอะแต่หากนอนหลับ  
ไม่สนิทหรือหลับๆ ตื่นๆ ก็ไม่เป็นผลดีต่อ  
สุขภาพ จะส่งผลทำให้วันต่อๆ มา ง่วงนอน  
อ่อนเพลีย ซากสมาธิ



## งีบระหว่างวัน

รู้ไหมว่า การงีบวันละ 5-10 นาที  
ในภาวะหลับสนิทจะคืนความสดชื่น  
ให้ร่างกายทันทีเมื่อตื่นนอน

## ทำอย่างไรหากนอนไม่หลับ

อาการนอนไม่หลับหรือหลับไม่สนิทเกิดจากร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม  
ของเราเอง ลองสังเกตว่าตัวเรามีพฤติกรรมตามนี้หรือไม่

- เล่นโทรศัพท์มือถือก่อนนอน เพลินจนเกินเวลาเข้านอน
- ดูทีวีที่กระตุ้นความตื่นเต้นมากเกินไปก่อนนอน เช่น หนังสือนิยาย  
หนังสงคราม เป็นต้น
- ดื่มคาเฟอีนก่อนนอน เช่น กาแฟ หรือชา
- วิตกกังวลเรื่องต่างๆ
- ไม่ออกกำลังกาย



## อย่าติดยานอนหลับ

การพึ่งยานอนหลับเป็นระยะเวลานานถือเป็นสิ่ง  
อันตรายมาก เพราะการติดยานอนหลับนั้น  
เลิกยากและอาจปลั้งผลต่อสุขภาพมากถึงแก่ชีวิตได้  
หนทางที่ดีที่สุดคือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
ให้นอนหลับเป็นปกติให้ได้



# TIPs

## ช่วยให้นอนหลับสบาย

1

จัดตารางเวลาการนอนให้เหมาะสมและนอนเวลาเดิมให้ได้ทุกคืน เวลาที่แนะนำให้ควรเข้านอนไม่ควรจะเกิน 4 ทุ่มของแต่ละคืน

2

สร้างบรรยากาศให้ชวนหลับด้วยความเงียบและกลิ่น เช่น กลิ่นน้ำมันหอมระเหยหรือเทียนหอม อย่างกลิ่นลาเวนเดอร์ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้น

3

สร้างกิจกรรมผ่อนคลายร่างกายก่อนนอน เช่น การอาบน้ำอุ่น ฟังเพลงจังหวะสบายๆ หรือการนั่งสมาธิ ซึ่งช่วยให้ร่างกายหลั่ง สารเอ็นโดรฟิน (Endorphine) ออกมา จะช่วยให้ผ่อนคลาย ได้สบายยิ่งขึ้น

## นวดคลายเครียดก่อนนอน

กดจุดบริเวณใบหน้าก่อนนอนด้วยการ ใช้ปลายนิ้วนวดวนเป็นวงกลมไปเรื่อยๆ ตามหัวคิ้ว ขมับ ร่องจมูก คาง และมุมปาก จะช่วยให้การนอนหลับสบายและหลับสนิทขึ้น







4

งดดื่มคาเฟอีนก่อนนอน เปลี่ยนเป็นชาคาโมมายล์หรือนมอุ่นๆ หากรู้สึกหิวให้ทานของว่างยามดึกที่ช่วยให้นอนหลับสบายได้แก่ กลัวย มันเทศ เผือก แครกเกอร์ ขนมปังโฮลวีตและโฮลเกรนต่างๆ ซึ่งช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน (Serotonin) ที่ช่วยควบคุมการนอนหลับให้พักผ่อนสบาย

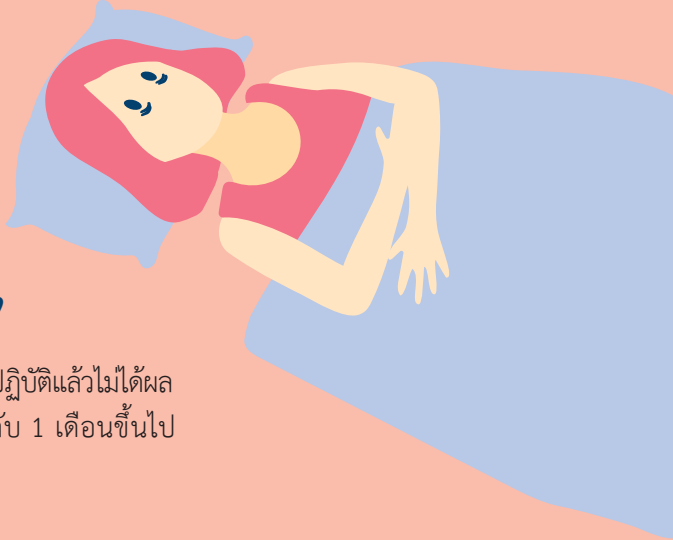
5

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เช่น การวิ่งจะช่วยคลายความเครียดในร่างกายได้ดี เวลาที่ดีที่สุดในการออกกำลังกายคือช่วงบ่าย หรือก่อนการเข้านอน 4 ชั่วโมง หากออกกำลังกายได้เป็นประจำจะทำให้นอนหลับได้ดีไม่จำเป็นต้องพึ่งยาใดๆ



# โรคแห่งการนอนที่ต้องระวัง

เช็คสุขภาพการนอนดู หากเข้าข่ายอาการเหล่านี้ ควรพบแพทย์



## โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง

หากนำวิธีช่วยให้นอนหลับไปปฏิบัติแล้วไม่ได้ผล และยังคงมีอาการนอนไม่หลับ 1 เดือนขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์

## โรคนอนหลับ

คือมีอาการง่วงนอนตลอดเวลา ที่ไม่เกี่ยวกับการอดนอนหรือทานมากเกินไป ง่วงนอน โดยผู้ที่เป็นจะสามารถง่วงนอนโดยไม่เลือกสถานที่ แม้แต่ขณะขับรถ เข้าครัว ซึ่งอันตราย หรือมีอาการนอนหลับมากผิดปกติ เช่น เกินกว่า 10 ชั่วโมง หรือนอนได้ทั้งวัน นอกจากนี้ยังมีอาการร่วม เช่น ซ้ำลิ้ม ซึมเศร้า ขาดสมาธิ มักเกิดภาวะขยับตัวไม่ได้ขณะกำลังจะตื่น

สาเหตุของโรคนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เป็นโรคที่มีความผิดปกติของสมองที่ควบคุมการหลับและตื่น โดยมีการหลับแทรกเข้ามาในขณะที่ยังตื่นอยู่



## โรคหยุดหายใจขณะหลับ

ใครที่ไม่ได้นอนดึกหรืออดนอน แต่ตื่นมาแล้วรู้สึกไม่สดชื่น เหมือนไม่ได้นอนทั้งคืน ช่วงบ่ายก็อ่อนเพลีย ง่วงนอนโดยไม่รู้สาเหตุ ให้ระวังโรคการหายใจที่ผิดปกติขณะหลับ (Sleep Related Breathing Disorders) ผู้เป็นโรคนี้นึกไม่รู้ว่าตัวเองจะมีอาการหยุดหายใจขณะหลับช่วงเวลาสั้นๆ

ปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ นอกเหนือจากลักษณะอาการที่กล่าวมาคือ

- นอนกรน
- มีอาการสะดุ้งผวากลางดึก หรือหายใจแรงเหมือนขาดอากาศหลังจากหยุดหายใจ
- อาการฝ่ออ้าบอ (ขยับเขยื้อนร่างกายไม่ได้ขณะกำลังรู้สึกตัวตื่น)
- ความดันโลหิตสูงโดยหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน

หากสงสัยว่าอาจมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับให้รีบพบแพทย์ อย่านอนหลับ เพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว



