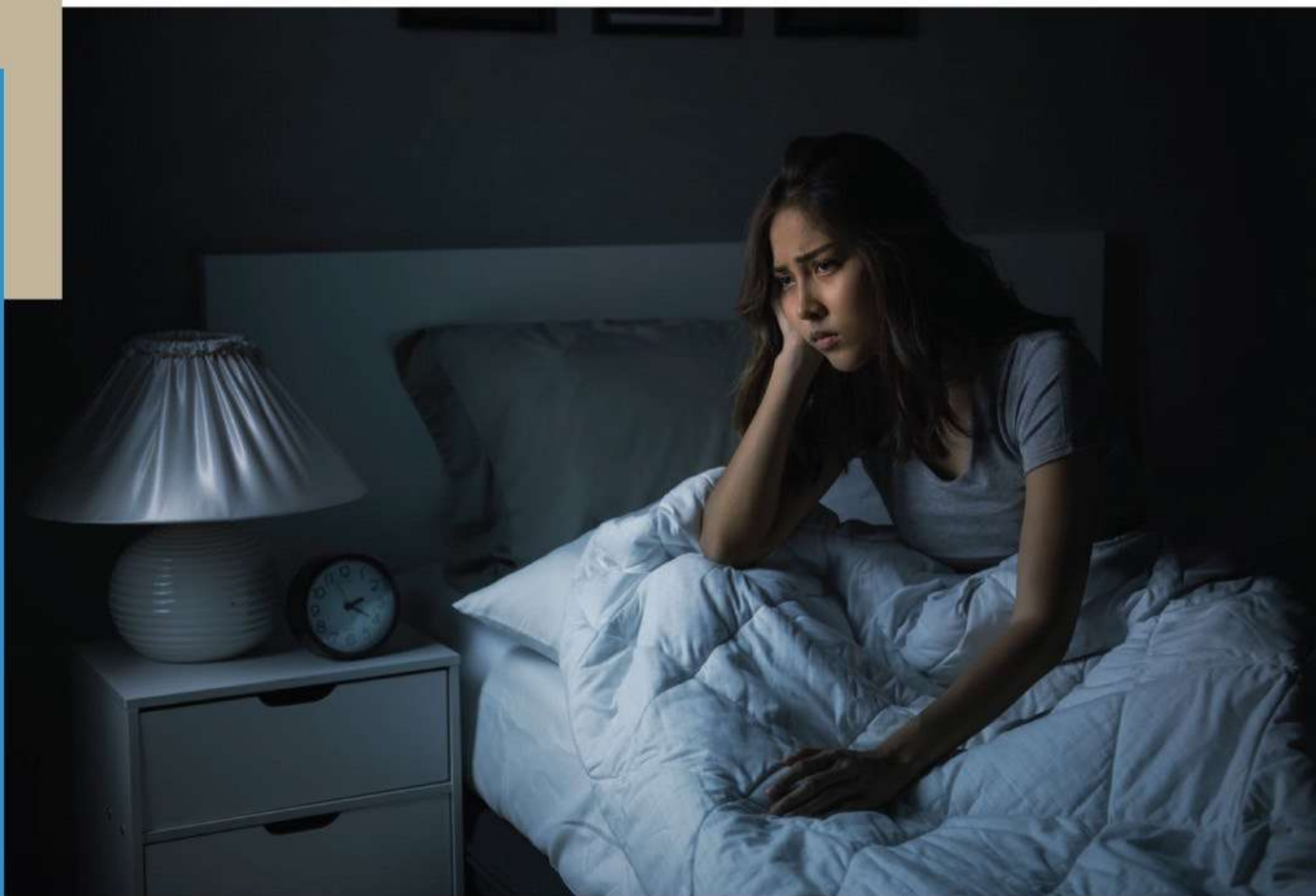


การนอนไม่หลับ

ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้อย่างไร



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

การนอนไม่หลับ

ส่งผลเสียต่อสุขภาพได้อย่างไร



“

การนอน คือการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพราะนอกจากจะเป็นการหยุดพักร่างกายแล้ว ยังเป็นการซ่อมแซมร่างกายที่ใช้มาทั้งวันอีกด้วย นับว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญที่สามารถส่งผลต่อสุขภาพได้หลายระบบ หากการนอนดีมีคุณภาพ การใช้ชีวิตประจำวันของเราก็จะดีไปด้วย

”

ปัจจุบันปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ พบได้บ่อยมากขึ้น นอกจากพบได้บ่อยในผู้สูงอายุแล้ว ยังสามารถพบได้บ่อยในวัยทำงานอีกด้วย เนื่องจากการใช้ชีวิตมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สังคมมีความเครียด และมีการสังสรรค์ในเวลากลางคืนเพิ่มมากขึ้น ปัจจัยเหล่านี้อาจรบกวนการนอนหลับ และส่งผลให้เวลาในการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป

การนอนไม่หลับ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก เมื่อเรานอนไม่หลับ เราอาจรู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีแรงในการทำงาน รู้สึกเหนื่อยล้าได้ง่าย ไม่สดชื่น สมองไม่ปลอดโปร่ง ไม่มีสมาธิในการทำงาน อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย หากเรานอนไม่หลับหรือมีปัญหาในการนอนบ่อยครั้ง อาจส่งผลต่อการใช้ชีวิตได้ ซึ่งการนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ละคนอาจมีสาเหตุแตกต่างกันไป เช่น สภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย มีเสียงดังมากเกินไป หรือมีแสงสว่างมากเกินไป ทำให้รบกวนการนอนหลับ อาการเจ็บป่วยหรือโรคประจำตัว เช่น มีอาการปวดเมื่อย มีปัญหาเกี่ยวกับระบบหายใจ มีความเครียดหรือความวิตกกังวล รวมไปถึงมีภาวะซึมเศร้า การดื่มชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน หรือการใช้สารเสพติด รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงเวลาในการนอน จากการเปลี่ยนเวลาในการทำงาน เช่น พยาบาล สก. เป็นต้น



หากเรามีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับไปนานๆ อาจส่งผลต่อชีวิตหลายด้าน ถ้าไม่รีบแก้ไขอาจส่งผลให้นอนไม่หลับเรื้อรังได้ นอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพกายแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพจิตอีกด้วย ดังนั้นเราควรรหาสาเหตุของการนอนไม่หลับแล้วแก้ปัญหานั้น บทความนี้มีการยกตัวอย่างวิธีแก้ปัญหา เพื่อเป็นแนวทางให้แต่ละท่านเลือกปรับใช้ให้เหมาะสมกับตัวเอง



- 1. ปรับเวลาการเข้านอน** พยายามเข้านอนและตื่นนอนเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน
- 2. จัดสถานที่ให้เหมาะสม** สร้างบรรยากาศให้เหมาะกับการนอน ไม่ให้มีแสงสว่างมากเกินไปหรือเสียงดังเกินไป
- 3. ไม่ควรดื่มชา กาแฟ** หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างน้อย 6 ชั่วโมงก่อนการนอน เพราะคาเฟอีนที่ตกค้างในร่างกายจะขัดขวางการนอนหลับได้
- 4. หลีกเลี่ยงการใช้นิโคติน หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนการนอน** แม้แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กล่อมประสาท แต่ก็ส่งผลต่อคุณภาพของการนอนหลับให้ไม่ดีเช่นกัน
- 5. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายตื่นตัว** เช่น การใช้โซเชียลมีเดียหรือดูหนังแอ็กชันก่อนการนอน เพราะอาจทำให้ตื่นตัวและส่งผลต่อการนอนหลับ

6. ควรหากิจกรรมที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงสบายๆ นั่งสมาธิ ช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและสงบ ส่งผลให้พร้อมนอนมากยิ่งขึ้น

7. ไม่ควรดูนาฬิกา ระหว่างนอนหลับ หรือกดดันตัวเองเพื่อให้หลับมากเกินไป

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายช่วงหัวค่ำหรือใกล้นอน เพราะจะไปกระตุ้นฮอร์โมน และทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น รู้สึกตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

“

วิธีแก้ปัญหานี้ข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยปรับการนอนของเราให้มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น จากบทความนี้จะเห็นได้ว่าการนอนมีความสำคัญ เพราะเมื่อเรามีอาการนอนไม่หลับทำให้ส่งผลเสียต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเรา นอกจากจะส่งผลต่อร่างกายแล้วยังส่งผลต่อจิตใจอีกด้วย ดังนั้นเราควรเริ่มปรับพฤติกรรมนอนให้มีคุณภาพ เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีค่ะ

”

เอกสารอ้างอิง :

- โรงพยาบาลราชวิถี. (2016). 7 สาเหตุนอนไม่หลับและเคล็ดลับแก้ไข. สืบค้นเมื่อ 21 มกราคม 2567, จาก <https://www.rajavithi.go.th/rj/?p=4122>
- Cleveland Clinic. (2023). Insomnia. Retrieved on January 22, 2024, from <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12119-insomnia>
- HEATHER DARWALL-SMITH, The Science of Sleep วิทยาศาสตร์ของการนอนหลับ, แปลโดย พัชร อภิชาติพงษ์ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์วิสิริ, 2023), หน้า 34-35.
- RAMA CHANNEL. (2016). ผลเสียและชนิดของการ "นอนไม่หลับ" (นอนไม่หลับทำไงดี? ตอนที่ 1). สืบค้นเมื่อ 21 มกราคม 2567, จาก <https://www.rama.mahidol.ac.th/ramachannel/article/>