ครูบ้านนอก.คอม
www.kroobannok.com

6 เหตุผลน่าแปลกใจ ทำไมถึงนอนไม่หลับ

นำเสนอเมื่อ : 7 ก.พ. 2557

6 เหตุผลน่าแปลกใจ ทำไมถึงนอนไม่หลับ

1. อุณหภูมิของหมอนร้อนเกินไป

มหาวิทยาลัยพิตต์สเบิร์กได้ทำการทดลองกับผู้ที่นอนไม่หลับจำนวนหนึ่ง แล้วพบว่า กลุ่มที่นอนหลับบนหมอนคูลลิ่งแคป หรือหมอนเย็นแบบพิเศษ จะสามารถหลับได้ภายใน 13 นาที และนอนหลับต่อเนื่องประมาณ 89% ตลอดทั้งคืน เมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่นอนหลับได้ง่ายเป็นปกติอยู่แล้ว (โดยปกติแล้วคนที่หลับง่ายจะผล็อยหลับได้ภายในเวลา 16 นาที)

ดังนั้นนักวิจัยจึงสรุปได้ว่า การลดอุณหภูมิให้ศีรษะ ซึ่งส่งผลโดยตรงกับสมองส่วนกลาง จะสามารถช่วยลดระดับการทำงานของระบบเมตาบอลิซึม และส่งเสริมการพักผ่อนของร่างกาย นอกจากนี้นักวิจัยยังแนะนำเพิ่มเติมว่า หากคุณกำลังมีปัญหานอนไม่หลับอยู่บ่อย ๆ ให้ลองนำปลอกหมอนไปแช่เย็นสักพักก่อนนำมานอน วิธีนี้ก็จะช่วยให้คุณนอนหลับสบายขึ้นค่ะ

2. เป็นคืนพระจันทร์เต็มดวง

แม้จะเป็นเหตุผลที่เหมือนการ์ตูนไปหน่อย แต่ผลการวิจัยจากสวิสก็พบว่า คนที่นอนหลับได้ดี หรือหลับค่อนข้างเต็มอิ่ม จะมีระดับการนอนหลับที่ดีในช่วง 4 วันก่อน และหลังวันพระจันทร์เต็มดวง โดยจะมีช่วงหลับลึกประมาณ 20 นาที ซึ่งถือเป็นช่วง 1 ใน 3 ของการนอนหลับที่เพียงพอ และการนอนหลับเช่นนี้ก็ช่วยปรับฮอร์โมนเมลาโธนินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับให้เกิดความสมดุล ทำให้ตื่นมาพร้อมกับความสดใสกระปรี้กระเปร่านั่นเอง

แต่ทั้งนี้นักวิจัยก็เผยว่า เราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขปรากฏการณ์นี้ได้ เพียงแต่ได้แค่รับรู้ว่า วันไหนที่มีพระจันทร์เต็มดวง ก็อาจจะเป็นวันที่เรานอนหลับกระสับกระส่ายผิดปกติจ้า

3. ออกกำลังกายไม่เพียงพอ

การออกกำลังกายช่วยให้เรานอนหลับได้ดีขึ้น แต่ทั้งนี้ผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์นก็ชี้แจงว่า ต้องเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง 2-4 เดือนขึ้นไปเท่านั้น จึงจะสามารถปรับระดับฮอร์โมนในร่างกาย และพัฒนาการนอนหลับของคุณให้มีประสิทธิภาพขึ้นได้

ดังนั้นคุณควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที หรือออกกำลังกายให้ได้ประมาณ 2 ½ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และการหมุนเวียนของเลือด ประเภทที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายตอนเช้า และหวังจะหลับสบายในตอนกลางคืนทันทีอย่างนี้ ไม่ได้ผลแน่นอนนะจ๊ะ

4. ผลข้างเคียงจากยาที่กิน

ยาบางประเภทโดยเฉพาะยาลดความดัน ยาคลายเครียด และยาสเตรอยด์มีส่วนทำให้คุณนอนไม่หลับด้วยเช่นกัน แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่กินยาด้วย ดังนั้นหากคุณหมอเพิ่งสั่งยาตัวใหม่มาให้กิน ก็ควรสอบถามเวลาที่เหมาะสมสำหรับการกินยามาด้วย เพื่อหลีกเลี่ยงอาการนอนไม่หลับช่วงกลางคืนค่ะ

5. อาการภูมิแพ้จากขนสัตว์

สำหรับคนที่เป็นโรคภูมิแพ้อยู่แล้ว มักจะเกิดอาการแพ้ฝุ่นและขนสัตว์ได้ง่าย ดังนั้นหากคุณไว้ใจปล่อยให้สัตว์เลี้ยงมานอนบนเตียงด้วย โอกาสเสี่ยงในการสูดดมขนสัตว์เข้าปอดก็จะมีมากขึ้น เป็นเหตุให้หายใจไม่สะดวก และทำให้นอนไม่หลับเป็นลำดับต่อมา ทั้งนี้แม้แต่คนที่ไม่ได้เป็นโรคภูมิแพ้ ก็ควรต้องระวังเช่นกัน เพราะขนสัตว์ก็นับเป็นตัวขัดขวางการหายใจของเรา ทำให้เรานอนหลับไม่สบายได้นะจ๊ะ ฉะนั้นเอาเป็นว่า จัดพื้นที่ส่วนตัวสำหรับน้อง หมาน้องแมวให้เป็นสัดส่วนจะดีกว่า

6. ความกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บปวดของคนรัก

ผลการศึกษาล่าสุดพบว่า คู่รักของผู้ป่วยโรคข้อและกระดูก มีอัตราการนอนหลับที่ค่อนข้างน้อยกว่าปกติ อันเนื่องมาจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บปวดของคนรัก ที่ทำให้คนนอนหลับข้าง ๆ พลอยไม่สบายใจ และนอนไม่หลับไปด้วย ซึ่งประเด็นนี้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญก็แนะนำว่า ผู้ป่วยควรนอนในท่าที่เหมาะสม โดยอาจจะนำหมอนมาหนุนบริเวณข้อและกระดูกที่มีปัญหา เพื่อให้นอนหลับสบายขึ้น และก่อนจะนอนก็หากิจกรรมผ่อนคลาย เช่น นอนแช่น้ำอุ่น ดื่มนมอุ่น ๆ เพิ่มเติมด้วยก็ได้

ขอบคุณข้อมูลจาก กระปุก.คอม