

## หลับไม่ลง-ตื่นยาก! นานาฬิกานอนเคลื่อน

■ นำเสนอเมื่อ 29 ส.ค. 2554

เพราะคนเราควรนอนหลับพักผ่อนต่อเนื่อง 8 ชั่วโมงต่อวัน หรืออย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4 ทุ่ม – 6 โมงเช้า ที่สำคัญควรเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาในทุกๆ วัน เหล่านี้เป็นสุขนิสัยการนอนที่พ่อแม่ปลูกฝังให้กับลูกๆ ตั้งแต่เด็ก

ทว่าใครโตมาแล้วนิสัยการนอนเปลี่ยน กลายเป็นชอบนอนดึก ง่วงก็ยังไม่ตื่น หรือบางคนอาจเป็นเพราะหน้าที่การงาน ทำให้ต้องเปลี่ยนเวลานอนเป็นประจำ ‘มัมสุขภาพ’ เตือนว่า ต้องระวัง ‘นาฬิกาอนเคลื่อนที่’ อาการนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่นอนไม่เป็นเวลา ส่งผลให้เวลาที่ตั้งใจจะนอนกลับนอนไม่หลับ กว่าจะขมตาหลับได้สนิทก็เสียเวลาไปนาน ยามถึงตอนต้องตื่น กลับลุกขึ้นจากเตียงยาก อยากนอนอีกจึงต้องขอต่อเวลาตื่น เช่น อีก 5 นาที แต่ผลอตัวหลับยาวไปเป็นชั่วโมง จนไปเรียนหรือทำงานสาย และอาการที่พบได้อีก คือ ระวังวันจะง่วงเหงาหาวนอน การจดจำลดลง ปวดศีรษะ

อาการนาฬิกาอนเคลื่อนที่ดังได้กล่าวมานั้น มีสาเหตุมาจากระบบประสาทภายในสมอง หลังฮอร์โมนเมลาโทนิน เป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้คนเราง่วงนอน ซึ่งเมลาโทนินจะหลั่งออกมาในช่วงกลางคืนและหยุดหลั่งในตอนเช้า คนที่ชอบนอนดึก ง่วงแล้วไม่ยอมนอนเป็นประจำ จะส่งผลให้การหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินลดน้อยลงเรื่อยๆ ยิ่งนานวันเข้า เมื่ออยากนอนก็จะไม่รู้สึกง่วง แดนอนแล้วตื่นยาก ก็จะเกิดขึ้น บางคนถึงกับรู้สึกว่าการนี้กระทบกับคุณภาพชีวิต

สำหรับการแก้ไขอาการนาฬิกาอนเคลื่อนที่ เบื้องต้นทำได้โดยค่อยๆ ขยับเวลานอน ตั้งใจนอนเร็วขึ้นจากเวลาที่เดิม เช่น เคยนอนหลับได้ตอนตีสอง ก็เลื่อนมาพยายามนอนตอนตีหนึ่ง จากนั้นก็เลื่อนให้เร็วขึ้นอีกเป็นเที่ยงคืน หากทำตามลำดับ เพื่อช่วยหลับได้ง่ายขึ้น ควรดื่มน้ำอุ่นหรือนมอุ่น โดยก่อนนอนไปเข้างานน้ำสสวะให้เรียบร้อย รวมทั้งเข้านอน-ตื่นนอนให้เป็นเวลา

อย่างไรก็ตาม หากแก้ไขปัญหาด้วยตนเองแล้วยังไม่บรรลุลผล ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา ส่วนการเข้านอนหลับเข้านอนนั้น ไม่ควรใช้โดยปราศจากการควบคุมของแพทย์

การนอนหลับที่เพียงพอ นอนเป็นเวลา นอกจากจะไม่กระทบกับการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินแล้ว ยังไม่ทำให้ระบบขับถ่ายถ่ายแปรปรวน ช่วยผิวพรรณดี สมอปลอดโปร่ง โดยเฉพาะเด็กวัยกำลังโต พ่อแม่จำเป็นต้องดูแลเรื่องการนอน อย่าปล่อยให้เด็กอดนอน นอนไม่พอ เพราะจะส่งผลต่อสวนสูง ทำให้เด็กตัวเตี้ย การเรียนรู้ออกกว่าเด็กที่นอนเต็มตื่น.

[takecareDD@gmail.com](mailto:takecareDD@gmail.com)

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)