หลับไม่ลง-ตื่นยาก! นาฬิกานอนเคลื่อน

นำเสนอเมื่อ : 29 ส.ค. 2554

เพราะคนเราควรนอนหลับพักผ่อนนานต่อเนื่อง 8 ชั่วโมงต่อวัน หรืออย่างน้อยต้องไม่ต่ำกว่า 6 ชั่วโมง โดยช่วงเวลาที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 4 ทุ่ม – 6 โมงเช้า ที่สำคัญควรเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาในทุกๆ วัน เหล่านี้เป็นสุขนิสัยการนอนที่พอแม่ปลูกฝังให้กับลูกๆ ตั้งแต่เด็ก

ทว่าใครโตมาแล้วนิสัยการนอนเปลี่ยน กลายเป็นชอบนอนดึก ง่วงก็ยังฝืน หรือบางคนอาจเป็นเพราะหน้าที่การงาน ทำให้ต้องเปลี่ยนเวลานอนเป็นประจำ ‘มุมสุขภาพ’ เตือนว่า ต้องระวัง ‘นาฬิกานอนเคลื่อนที่’ อาการนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่นอนไม่เป็นเวลา ส่งผลให้เวลาที่ตั้งใจจะนอนกลับนอนไม่หลับ กว่าจะข่มตาหลับได้สนิทก็เสียเวลาไปนาน ยามถึงตอนต้องตื่น กลับลุกขึ้นจากเตียงยาก อยากนอนอีกจึงต้องขอต่อเวลาตื่น เช่น อีก 5 นาที แต่เผลอตัวหลับยาวไปเป็นชั่วโมง จนไปเรียนหรือทำงานสาย และอาการที่พบได้อีก คือ ระหว่างวันจะง่วงเหงาหาวนอน การจดจำลดลง ปวดศีรษะ

อาการนาฬิกานอนเคลื่อนที่ดังได้กล่าวมานั้น มีสาเหตุมาจากระบบประสาทภายในสมอง หลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน เป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้คนเรางวงนอน ซึ่งเมลาโทนินจะหลั่งออกมาในช่วงกลางคืนและหยุดหลั่งในตอนเช้า คนที่ชอบนอนดึก ง่วงแล้วไม่ยอมนอนเป็นประจำ จะส่งผลให้การหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินลดน้อยลงเรื่อยๆ ยิ่งนานวันเข้า เมื่ออยากนอนก็จะไม่รู้สึกง่วง แต่นอนแล้วตื่นยาก ก็จะเกิดขึ้น บางคนถึงกับรู้สึกว่าอาการนี้กระทบกับคุณภาพชีวิต

สำหรับการแก้ไขอาการนาฬิกานอนเคลื่อนที่ เบื้องต้นทำได้โดยค่อยๆ ขยับเวลานอน ตั้งใจนอนเร็วขึ้นจากเวลาที่เคย เช่น เคยนอนหลับได้ตอนตีสอง ก็เลื่อนมาพยายามนอนตอนตีหนึ่ง จากนั้นก็เลื่อนให้เร็วขึ้นอีกเป็นเที่ยงคืน ห้าทุ่ม ตามลำดับ เพื่อช่วยหลับได้ง่ายขึ้น ควรดื่มน้ำอุ่นหรือนมอุ่น โดยก่อนนอนไปเข้าห้องน้ำปัสสาวะให้เรียบร้อย รวมทั้งเข้านอน-ตื่นนอนให้เป็นเวลา

อย่างไรก็ตาม หากแก้ไขปัญหาด้วยตนเองแล้วยังไม่บรรลุผล ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา ส่วนการใช้ยานอนหลับเข้าช่วยนั้น ไม่ควรใช้โดยปราศจากการควบคุมของแพทย์

การนอนหลับที่เพียงพอ นอนเป็นเวลา นอกจากจะไม่กระทบกับการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินแล้ว ยังไม่ทำให้ระบบขับถ่ายถ่ายแปรปรวน ช่วยผิวพรรณดี สมองปลอดโปร่ง โดยเฉพาะเด็กวัยกำลังโต พอแม่จำเป็นต้องดูแลเรื่องการนอน อย่าปล่อยให้นอนดึก อดนอน นอยไม่พอ เพราะจะส่งผลต่อส่วนสูง ทำให้เด็กตัวเตี้ย การเรียนรู้ด้อยกว่าเด็กที่นอนเต็มตื่น.

ข้อมูลโดย **ทีมเดลินิวส์ออนไลน์**

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์