

## ความผิดปกติที่เกิดจากการนอนส่งผลต่อสุขภาพมากกว่าที่คุณคิด

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 12 มี.ค. 2560

เรารู้กันดีอยู่แล้วว่าการพักผ่อนร่างกายที่ดีที่สุด คือ “การนอน” แต่ถึงอย่างนั้นก็เชื่อว่าทุกคนจะได้รับการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ หลายคนมักจะหลับไม่ได้อย่างที่คิด หรือในบางครั้งก็เกิดความผิดปกติขึ้นระหว่างนอนหลับ และความผิดปกติเหล่านั้นคือตัวการที่ทำให้สุขภาพของเราแย่ลงมากกว่าที่คิดนั่นเองค่ะ

### ความผิดปกติในระยะเวลาของการนอน (Dyssomnia)

ความผิดปกติในระยะเวลาของการนอน คือ ความผิดปกติของระยะเวลาและคุณภาพของการนอนหลับ ซึ่งความผิดปกตินี้จะสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 รูปแบบ คือ 1.อาการนอนไม่หลับ (Insomnia) และ 2.อาการนอนหลับมากเกินไป (hypersomnia) ซึ่งอาการเหล่านี้ ล้วนส่งผลกระทบต่อร่างกายของเราทั้งนั้นค่ะ

#### 1.อาการนอนไม่หลับ (Insomnia Disorder)

ผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับ คือ ผู้ป่วยที่ต้องใช้เวลาอนมากกว่าจะหลับ หรือผู้ป่วยที่ไม่สามารถนอนหลับได้อย่างต่อเนื่อง มีอาการหลับๆตื่นๆ หรือตื่นเร็วกว่าที่ตั้งใจไว้ เมื่อตื่นแล้วไม่สามารถนอนต่อได้ เราสามารถพบบุคคลที่มีปัญหาจากการนอนไม่หลับประมาณร้อยละ 10 ของบุคคลทั่วไป

ซึ่งอาการนอนไม่หลับนั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว ไปไม่ว่าจะเป็นผลเสียโดยตรงต่อสมอง เช่น การทำงานของสมองมีปัญหา สมาธิไม่ดีเท่าที่ควร มีความจำที่แย่ลง ทำให้กลายเป็นคนตัดสินใจอะไรช้า มีอาการปวดตึงขี้ด หรือปวดตึงต่างๆ อีกทั้งยังทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่นๆได้ง่ายขึ้น

#### 2.อาการนอนหลับมากเกินไป (hypersomnia)

อาการนอนหลับมากเกินไป หรือ เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า “โรคนอนเกิน” ซึ่งอาการทั้งหมดจะตรงข้ามกับผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับ และจะพบผู้ป่วยอาการนอนเกินนี้เพียงร้อยละ 1 ของบุคคลทั่วไปเท่านั้น

ผู้ป่วยอาการนอนเกิน จะมีอาการซึ่เขามากกว่าคนทั่วไป และต้องการนอนหลับที่มากกว่าปกติ แม้จะใช้เวลาอนมากกว่า 7-8 ชั่วโมงก็รู้สึกไม่เพียงพอ อีกทั้งยังมีอาการตื่นยาก เมื่อตื่นแล้วยังมีอาการงัวเงียอยู่นาน นอกจากนี้ยังมีความต้องการนอนกลางวันมากกว่าปกติ ในบางกรณีก็อาจจะหลับไปทั้งๆที่ทำกิจกรรมอย่างอื่นค้างอยู่

ผู้ป่วยโรคนอนเกินส่วนใหญ่จะมีอาการเชื่องช้า เฉื่อยชา ไม่มีชีวิตชีวา อ้วนง่ายแม้จะทานน้อย เนื่องจากการนอนนานส่งผลให้กระเพาะอาหารไม่ได้ทำหน้าที่ย่อยอาหารอย่างที่ควรจะเป็น อีกทั้งยังเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้ามากกว่าคนทั่วไป และยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจเฉียบพลัน (ไหลตาย) อีกด้วย

แม้ว่าความผิดปกติที่เกิดจากการนอน จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่างๆมากมาย แต่เราสามารถห่างไกลจากความผิดปกติที่เกิดจากการนอนได้ เพียงเริ่มต้นสร้างนิสัยการนอนเสียใหม่ ไม่ว่าจะเป็น

- การพยายามเข้านอนและตื่นในเวลาเดียวกันเป็นประจำทุกวัน

- ไม่นอนกลางวัน หรือ หากต้องการนอนกลางวัน ไม่ควรนอนเกิน 1 ชั่วโมง เนื่องจากนอนกลางวันจะทำให้ในเวลากลางคืนหลับยากขึ้น
- งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็น กาแฟ หรือ ชา (หากจำเป็นไม่ควรดื่มหลังจากเที่ยงวัน)
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน เนื่องจากออกกำลังกายทำให้ร่างกายตื่นตัว และนอนหลับยากขึ้น)
- ไม่ทานอาหารก่อนเข้านอน หากมีอาการหิวก่อนนอน แนะนำให้รับประทานอาหารเบาๆ หลีกเลียงอาหารหนักที่ต้องการการย่อยสูง
- เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้ตื่นเต้นก่อนเข้านอน ไม่ว่าจะเป็นการดูหนังหรือละครที่ตื่นเต้นมากๆ หรือฟังเพลงร็อคเสียงดัง
- เมื่อตื่นแล้วควรลุกจากที่นอนทันที ไม่นอนแชบนที่นอน
- เมื่อเข้านอนแล้ว แต่รู้สึกนอนไม่หลับ ให้ลุกไปทำกิจกรรมที่ไม่รบกวนใจ หรือทำให้ร่างกายตื่นตัวมาก เช่น การอ่านหนังสือ เปิดเพลงสบายๆเบาๆ ไม่เปิดไฟให้สว่างมาก เมื่อรู้สึกง่วงนอนอีกครั้ง ค่อยกลับมาเริ่มนอนใหม่
- หลีกเลียงการคิดเรื่องต่างๆก่อนเข้านอน
- ควรจัดห้องนอนให้มีอากาศถ่ายเทสะดวก เงียบ ไม่มีเสียงรบกวน

จากที่ได้กล่าวไปในข้างต้นจะพบว่า การนอนที่เหมาะสมกับร่างกาย คือ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ไม่อย่างนั้นสิ่งที่เราคิดว่าดีต่อร่างกายของเรา อาจกลายเป็นบ่อนทำลายสุขภาพของเราโดยที่ไม่รู้ตัวก็ได้นะคะ

ข้อมูลและรูปภาพจาก : [rabbit finance](#)