

## เคล็ดลับสุขภาพดี



พฤติกรรมการนอนของคุณเป็นแบบไหน เมื่อหัวถึงหมอนก็นอนหลับสบาย ถ้าแบบนี้ถือว่า คุณเป็นคนโชคดี ไม่ต้องมีเรื่องให้เครียด หรือ กังวลใด ๆ แต่กับอีกหลาย ๆ คนอาจจะประสบ ปัญหาเรื่องการนอน ทั้งนอนหลับยากต้องใช้เวลานานกว่าจะหลับ ตื่นบ่อย นอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท ทำให้เวลาตื่นนอนรู้สึกไม่สดชื่น เมื่อพฤติกรรมเหล่านี้ถูกสะสมไปเรื่อย ๆ ส่งผล ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความจำเริ่มถดถอย ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานลดน้อยลง อารมณ์แปรปรวน ไม่นิ่งง่าย ส่วนทางด้านสุขภาพเมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพก็จะตามมา ดังนั้นเราควรรีบหาวิธีแก้ไขตั้งแต่เนิ่น ๆ

**พญ.กฤตภากร เกสรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)** กล่าว

ว่าการนอนไม่หลับจริงๆ ไม่ใช่โรค แต่เป็นปัญหา การนอนไม่เพียงพอ ซึ่งส่งผลกระทบต่อหน้าที่การ ทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น

**สาเหตุของการนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายปัจจัย** เช่น ความเครียด อาจเกิดจากงาน

หรือปัญหาครอบครัว, สภาวะความเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ มีโรคทางจิต เช่น ซึมเศร้า, ยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดัน ยาลดความเครียด ยารักษาหวัดลดอาการคัดจมูก สารกระตุ้น เช่น กาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์, สภาวะแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง มีแสงรบกวน อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป, ตารางการนอนเปลี่ยนแปลง เช่น jetlag จากการเดินทาง การทำงานเป็นกะกลางวันกลางคืน, ขาดฮอร์โมน เช่น Melatonin, Growth hor-



## ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ



นอนนานแต่ถ้าตื่นแล้วยังง่วงเพลียก็ถือว่านอนหลับไม่ดี ซึ่งจำนวนชั่วโมงที่คนเราต้องการเพื่อนอนหลับพักผ่อนซ่อมแซมร่างกายของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น อายุยิ่งน้อยยิ่งนอนนาน เด็ก 5-10 ขวบ ต้องใช้เวลาอนนานถึง 9-11 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยต้องนอน 7-9 ชั่วโมง แต่บางคนก็ต้องการนอนน้อยกว่านี้ ต้องดูว่ากลางวันรู้สึกสดชื่นหรือไม่ถ้ารู้สึกง่วงซึมก็แปลว่านอนไม่พอ การเข้านอนไม่ควรดึกเกิน 22.00 น. เพื่อให้ร่างกายหลังฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการนอนเต็มที่ส่งผลให้หลับสนิทอย่างมีคุณภาพ

**ผลเสียจากการนอนไม่เพียงพอจะทำให้ช่วงกลางวัน อ่อนเพลีย ขาดสมาธิ ความจำแย่ลง และยังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรค**

mone, Sex hormone, ขาดสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุบางชนิด เช่น สังกะสี วิตามินบี5 และทริปโตฟราน เป็นต้น

การนอนที่ดีควรนอนหลับให้สนิท ซึ่งเมื่อตื่นจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใสทั้งวัน การนอนแม้

ความดันสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น

วิธีแก้ปัญหาการนอนไม่

หลับ สามารถทำได้โดย 1.ปรับ

เปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง เข้า

นอนและตื่นตรงเวลา ไม่นอนกลาง

วัน หลีกเลี่ยง ชา กาแฟ นิโคติน

แอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่าง

สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงออกกำลังกาย

ก่อนนอน 3-4 ชั่วโมง ไม่รับประทาน

อาหารมื้อหนักก่อนนอน ไม่ทำงาน

บนเตียง จัดสภาพแวดล้อมห้องนอนให้เหมาะสม

เงียบสงบ มีด ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป อาจผ่อนคลาย

คลายก่อนนอนด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง 2.

**ในกรณีที่ร่างกายเริ่มเสื่อม การปฏิบัติดังกล่าว**

**นี้อาจยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์** เพื่อหาสาเหตุ

และรักษาให้เฉพาะเจาะจง โดยทางการแพทย์ด้าน

Anti-Aging จะตรวจวิเคราะห์ผลเลือดอย่าง

ละเอียด เพื่อวินิจฉัยภาวะขาดสมดุลเหล่านี้และ

รักษาได้ด้วยการให้ออร์โมนธรรมชาติและสาร

อาหาร วิตามินแร่ธาตุ แบบเฉพาะบุคคลตามที่

ร่างกายแต่ละคนต้องการ

ดังนั้นการรักษาอาการนอนไม่หลับ

สามารถแก้ไขได้ ซึ่ง **การรักษาที่ให้ผลดีที่สุด**

**คือ รักษาที่ต้นเหตุ** โดยควรปรึกษาแพทย์ผู้

เชี่ยวชาญ เพื่อการรักษาที่ถูกต้องและแก้ปัญหา

ได้อย่างตรงจุด.

นายวัชชิน