WWW.KWANRUEN.COM

ขวัญเรือน

"ผมมองว่าแมทไม่มีข้อติในเรื่องการแสดงเลย"
เกรท-วรินทร ปัญหกาญจน์

"ถ้าได้ยินชื่อเกรทจะอุ่นใจ"
แมท-ภีรนีย์ คงไทย

"ความสุขของชีวิตไม่ต้องหา เพราะมันอยู่กับตัวเราเอง"
นิรุตติ์ ศิริจรรยา

สุขเรียบง่าย พรชิตา ณ สงขลา

ขวัญเรือนชวนเที่ยว
เที่ยวเมืองจันท์

ใช้ชีวิตอย่างไร ก็เขียนอย่างนั้น
ชมัยกร แสงกระจ่าง

HOME SWEET HOME
ของ สุมาลี วงษ์สวรรค์

ทำอย่างไร เมื่อนอนไม่หลับ

เป็นไหมคะ นอนไม่หลับ หรือหลับไม่สนิท ทำให้เวลาตื่นนอนรู้สึกไม่สดชื่น...ซึ่งเมื่อพฤติกรรมเหล่านี้ถูกสะสมไปเรื่อย ๆ จะส่งผลให้ความจำเริ่มถดถอย ประสิทธิภาพในการทำงาน การเรียนลดลง อารมณ์แปรปรวน ส่วนด้านสุขภาพก็มักจะมีปัญหาตามมา พญ.กฤดากร เกสรคำ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ให้ข้อมูลว่าการนอนไม่หลับไม่ใช่โรค แต่เป็นปัญหาการนอนไม่เพียงพอ ทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น ลักษณะการนอนไม่หลับ เช่น กว่าจะหลับใช้เวลานาน นอนหลับไม่สนิทตื่นบ่อย นอนสั้นตื่นเร็ว ตื่นแล้วไม่สดชื่น

สาเหตุของการนอนไม่หลับเกิดได้จาก

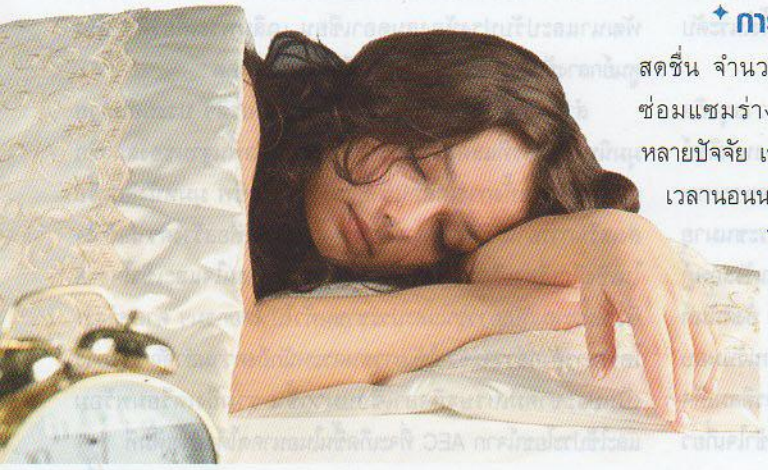
- ความเครียด อาจเกิดจากงาน หรือปัญหาครอบครัว
- สภาวะความเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ มีโรคทางจิต เช่น ซึมเศร้า
- ยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดัน ยาสเตียรอยด์ ยารักษาหวัดลดอาการคัดจมูก เป็นต้น
- สารกระตุ้น เช่น คาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์
- สภาวะแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง มีแสงรบกวน อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป
- ตารางการนอนเปลี่ยนแปลง เช่น jetlag จากการเดินทาง การทำงานเป็นกะกลางวันกลางคืน
- ขาดฮอร์โมน เช่น Melatonin, Growth hormone, Sex hormone
- ขาดสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุบางชนิด เช่น สังกะสี วิตามินบี 5 และทริปโตฟาน เป็นต้น

วิธีแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง อาทิ เข้านอนและตื่นตรงเวลา ไม่นอนกลางวัน หลีกเลี่ยงชา กาแฟ นิโคติน แอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงออกกำลังกายก่อนนอน 3-4 ชั่วโมง ไม่รับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน ไม่ทำงานบนเตียง จัดสภาพแวดล้อมห้องนอนให้เหมาะสม อาจผ่อนคลายก่อนนอนด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง

ในกรณีที่ร่างกายเริ่มเสื่อม การปฏิบัติดังกล่าวนี้อาจยังไม่ดีขึ้น จึงควรไปพบแพทย์ โดยต้องเริ่มหาสาเหตุและรักษาให้เฉพาะเจาะจง สาเหตุที่พบบ่อยคือ

- **ร่างกายขาดฮอร์โมน** เช่น Estrogen, Progesterone Testoterone, Thyroid hormone, Growth hormone, Melatonin
- **ร่างกายขาดวิตามินแร่ธาตุ** เช่น Magnesium, Zinc
- **ร่างกายขาดสารสื่อประสาทเนื่องจากขาดโปรตีน** เช่น Tryptophan



การนอนที่ดี ควรนอนหลับให้สนิท เมื่อตื่นจะรู้สึกสดชื่น จำนวนชั่วโมงที่คนเราต้องการเพื่อนอนหลับพักผ่อนซ่อมแซมร่างกายของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น อายุยิ่งน้อยยิ่งนอนนาน เด็ก 5-10 ขวบต้องใช้เวลานอนนานถึง 9-11 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยต้องนอน 7-9 ชั่วโมง แต่บางคนก็ต้องการนอนน้อยกว่านี้ ต้องดูว่ากลางวันรู้สึกสดชื่นหรือไม่ ถ้ารู้สึกง่วงซึมแปลว่านอนไม่พอ การเข้านอนไม่ควรดึกเกิน 22.00 น. เพื่อให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการนอนเต็มที่ ส่งผลให้หลับสนิทอย่างมีคุณภาพ