



รอบรู้ 360 องศา การดูแลสุขภาพ การป้องกันและการรักษาโรค สำหรับคนวัยทำงาน  
กรุณากรอกแบบสำรวจข้อมูลที่อยู่อาศัย กองบรรณาธิการจะใช้เป็นแนวทางในการจัดทำข้อมูลใหม่ ๆ นำเสนอทุกสัปดาห์

หน้าแรก สุขภาพน่ารู้ โรคและการป้องกัน การเตรียมตัว อาหารสุขภาพ แพทย์ทางเลือก โฟลิดิตส์สุขภาพ



ไม่สิงทวง  
ไม่ทำร้าย  
ไม่บ่นท้อใจ  
ไม่ฉวยโอกาส



### Webboard

ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ

(อ่าน 34/ ตอบ 0)



หัวข้อ : ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ 03/12/2015 , 14:24

Quote

พฤติกรรมการนอนของคุณเป็นแบบไหน เมื่อหัวถึงหมอนก็นอนหลับสบาย ถ้าแบบนี้ถือว่าคุณเป็นคนโชคดี ไม่ต้องมีเรื่องให้เครียด หรือกังวลใดๆ แต่กับอีกหลายๆ คนอาจจะประสบปัญหาเรื่องการนอน ทั้งนอนหลับยากต้องใช้เวลา นานกว่าจะหลับ ตื่นบ่อย นอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท ทำให้เวลาตื่นนอนรู้สึกไม่สดชื่น เมื่อพฤติกรรมเหล่านี้ถูกสะสมไปเรื่อยๆ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความจำเริ่มถดถอย ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานลดน้อยลง อารมณ์แปรปรวน ไม่นิ่งง่าย ส่วนทางด้านสุขภาพเมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอปัญหาสุขภาพก็จะตามมา ดังนั้นเราควรรีบหาวิธีแก้ไขตั้งแต่เนิ่นๆ

พญ.กฤตากร เกษรคำแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 โฉมใหม่เซ็นเตอร์ (คิวเฮ้าส์ ลุมพินี) กล่าวว่า การนอนไม่หลับจริงๆ ไม่ใช่โรค แต่เป็นปัญหาการนอนไม่เพียงพอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ลักษณะการนอนไม่หลับเช่น กว่าจะหลับใช้เวลา นาน นอนหลับไม่สนิทตื่นบ่อย นอนสั้นตื่นเร็ว ตื่นแล้วไม่สดชื่น

เสาวณี



สาเหตุของการนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น

- ความเครียด อาจเกิดจากงาน หรือปัญหาครอบครัว
- สภาพความเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ มีโรคทางจิต เช่น ซึมเศร้า
- ยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดัน ยาสแตียรอยด์ ยารักษาหัตถ์ลดอาการคัดจมูก เป็นต้น
- สารกระตุ้นเช่น คาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์
- สภาพแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง มีแสงรบกวน อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป
- ตารางการนอนเปลี่ยนแปลง เช่น jetlag จากการเดินทาง การทำงานเป็นกะกลางวัน กลางคืน
- ขาดฮอร์โมน เช่น Melatonin, Growth hormone, Sex hormone
- ขาดสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุบางชนิด เช่น สังกะสี วิตามินบี5 และทริปโตเฟน เป็นต้น

การนอนที่ดีควรนอนหลับให้สนิท ซึ่งเมื่อตื่นจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใสทั้งวัน การนอนเมื่อนอนนาน แต่ถ้าตื่นแล้วยังง่วงเพลียก็ถือว่านอนหลับไม่ดี ซึ่งจำนวนชั่วโมงที่คนเราต้องการเพื่อนอนหลับพักผ่อน ซ่อมแซมร่างกายของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น อายุยิ่งน้อยยิ่งนอนนาน เด็ก 5 – 10 ขวบต้องใช้เวลานอนนานถึง 9 – 11 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยต้องนอน 7 – 9 ชั่วโมง แต่บางคนก็ต้องการนอนน้อยกว่านี้ ต้องดูว่ากลางวันรู้สึกสดชื่นหรือไม่ถ้ารู้สึกง่วงซึมก็แปลว่านอนไม่พอ การเข้านอนไม่ควรดึกเกิน 22.00 น. เพื่อให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการนอนเต็มที่ส่งผลให้หลับสนิทอย่างมีคุณภาพ ผลเสียจากการนอนไม่เพียงพอจะทำให้ง่วงกลางวัน อ่อนเพลีย ขาดสมาธิ ความจำแย่ลง และยังเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น

วิธีแก้ปัญหาคาการนอนไม่หลับ สามารถทำได้โดย

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง เข้านอนและตื่นตรงเวลา ไม่นอนกลางวัน หลีกเลี้ยง ชา กาแฟ นิโคติน แอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี้ยงออกกำลังกายก่อนนอน 3-4 ชั่วโมง ไม่รับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน ไม่ทำงานบนเตียง จัดสภาพแวดล้อมห้องนอนให้เหมาะสม เงียบสงบ มีด ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป อาจผ่อนคลายก่อนนอนด้วยการอ่านหนังสือ ฟังเพลง
2. ในกรณีที่ร่างกายเริ่มเสื่อม การปฏิบัติดังกล่าวนี้อาจยังไม่ดีขึ้น จึงควรไปพบแพทย์ โดยต้องเริ่มหาสาเหตุและรักษาให้เฉพาะเจาะจง สาเหตุที่พบบ่อยคือ
  - ร่างกายขาดฮอร์โมน เช่น Estrogen, Progesterone Testosterone, Thyroid hormone, Growth hormone, Melatonin
  - ร่างกายขาดวิตามินแร่ธาตุ เช่น Magnesium, Zinc
  - ร่างกายขาดสารสื่อประสาทเนื่องจากขาดโปรตีน เช่น Tryptophan

โดยทางการแพทย์ด้าน Anti - Aging จะตรวจวิเคราะห์ผลเลือดอย่างละเอียด เพื่อวินิจฉัยภาวะขาดสมดุลเหล่านี้และรักษาได้ด้วยการให้ฮอร์โมนธรรมชาติและสารอาหารวิตามินแร่ธาตุ แบบเฉพาะบุคคลตามที่ร่างกายแต่ละคนต้องการ

ดังนั้นการรักษาอาการนอนไม่หลับสามารถแก้ไขได้ ซึ่งการรักษาที่ให้ผลดีที่สุด คือ รักษาที่ต้นเหตุ โดยควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการรักษาที่ถูกวิธีและแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด

Link: [คลิกที่นี่](#)