

ผู้เขียน: กระทู้: ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ (อ่าน 22 ครั้ง)

ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ
 < เมื่อ: 3 ธ.ค. 15, 12:37 น >
 Like Kwanchanok Lao-un, Amnuaychai Wichaidit and 1,281,161 others like this.

0 Tweet | ส่งให้เพื่อน

Share

แชรส์ แชรส์ความรู้สึก #ShareCokeTH

หน้าใหม่

คะแนนสะสม: 315 แต้ม
ความคิดเห็น: 60

พฤติกรรมนอนของคุณเป็นแบบไหน เมื่อหัวถึงหมอนก็นอนหลับสบาย ถ้าแบบนี้ถือว่าคุณเป็นคนโชคดี ไม่ต้องมีเรื่องให้เครียด หรือกังวลใดๆ แต่กับอีกหลายๆ คนอาจจะประสบปัญหาเรื่องการนอน ทั้งนอนหลับยากต้องใช้เวลานานกว่าจะหลับ ตื่นบ่อย นอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท ทำให้เวลาตื่นนอนรู้สึกไม่สดชื่น เมื่อพฤติกรรมเหล่านี้ถูกละสมไปเรื่อยๆ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความจำเริ่มถดถอย ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานลดน้อยลง อารมณ์แปรปรวน โมโหง่าย ส่วนทางด้านสุขภาพเมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอปัญหาสุขภาพก็จะตามมา ดังนั้นเราควรรีบหาวิธีแก้ไขตั้งแต่เนิ่นๆ

พญ.กฤดากร เกษรคำแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 โลทิเชียนเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) กล่าวว่า การนอนไม่หลับจริงๆ ไม่ใช่โรค แต่เป็นปัญหาการนอนไม่เพียงพอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ลักษณะการนอนไม่หลับเช่น กว่าจะหลับใช้เวลานาน นอนหลับไม่สนิทตื่นบ่อย นอนสั้นตื่นเร็ว ตื่นแล้วไม่สดชื่น

- สาเหตุของการนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น
- ความเครียด อาจเกิดจากงาน หรือปัญหาครอบครัว
 - สภาวะความเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ มีโรคทางจิต เช่น ซึมเศร้า
 - ยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดัน ยาสแตียรอยด์ ยารักษาหัวใจลดอาการคัดจมูก เป็นต้น
 - สารกระตุ้นเช่น คาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์

- สภาวะแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง มีแสงรบกวน อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป
- ตารางการนอนเปลี่ยนแปลง เช่น jetlag จากการเดินทาง การทำงานเป็นกะกลางวันกลางคืน
- ขาดฮอร์โมน เช่น Melatonin, Growth hormone, Sex hormone
- ขาดสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุบางชนิด เช่น สังกะสี วิตามินบี5 และทริปโตเฟราน เป็นต้น

การนอนที่ดีควรนอนหลับให้สนิท ซึ่งเมื่อตื่นจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใสทั้งวัน การนอนแม้นอนนานแต่ถ้าตื่นแล้วยังง่วงเพลียก็ถือว่านอนหลับไม่ดี ซึ่งจำนวนชั่วโมงที่คนเราต้องการเพื่อนอนหลับพักผ่อนซ่อมแซมร่างกายของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น อายุยิ่งน้อยยิ่งนอนนาน เด็ก 5 – 10 ขวบต้องใช้เวลาอนนานถึง 9 – 11 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่โดยเฉลี่ยต้องนอน 7 – 9 ชั่วโมง แต่บางคนก็ต้องการนอนน้อยกว่านี้ ต้องดูว่ากลางวันรู้สึกสดชื่นหรือไม่ถ้ารู้สึกง่วงซึมก็แปลว่านอนไม่พอ การเข้านอนไม่ควรดึกเกิน 22.00 น. เพื่อให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการนอนเต็มที่ส่งผลให้หลับสนิทอย่างมีคุณภาพ ผลเสียจากการนอนไม่เพียงพอจะทำให้ง่วงกลางวัน อ่อนเพลีย ขาดสมาธิ ความจำแย่ลง และยิ่งเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น

วิธีแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ สามารถทำได้โดย

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง เข้านอนและตื่นตรงเวลา ไม่นอนกลางวัน หลีกเลี่ยง ชา กาแฟ นิโคติน แอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงออกกำลังกายก่อนนอน 3-4 ชั่วโมง ไม่รับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน ไม่ทำงานบนเตียง จัดสภาพแวดล้อมห้องนอนให้เหมาะสม เงียบสงบ มืด 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 เพื่อวินิจฉัยภาวะขาดสมดุลเหล่านี้และรักษาได้ด้วยการให้ฮอร์โมนธรรมชาติและสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุ แบบเฉพาะบุคคลตามที่ร่างกายแต่ละคนต้องการ ดังนั้นการรักษาอาการนอนไม่หลับสามารถแก้ไขได้ ซึ่งการรักษาที่ให้ผลดีที่สุด คือ รักษาที่ต้นเหตุ โดยควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการรักษาที่ถูกต้องและแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด

