

Energy lives here*



อีกครั้งกับเมมเบอร์
เพียงโพสต์รูปตาม
ลุ้นรับบัตรเติมเงิน
และน้ำมันเครื่อง

Google™ Custom Search

ค้นหา

ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ

หมวด » [ชีวิต](#) [ความรัก](#) [สุขภาพ](#) » [สุขภาพ](#) » ทำอย่างไรเมื่อนอนไม่หลับ

พฤติกรรมการนอนของคุณเป็นแบบไหน เมื่อหัวถึงหมอนก็นอนหลับสบาย ถ้าแบบนี้ถือว่าคุณเป็นคนโชคดี ไม่ต้องมีเรื่องให้เครียดหรือกังวลใดๆ แต่กับอีกหลายๆ คนอาจจะประสบปัญหาเรื่องการนอน ทั้งนอนหลับยากต้องใช้เวลานานกว่าจะหลับ ตื่นบ่อย นอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท ทำให้เวลาตื่นนอนรู้สึกไม่สดชื่น เมื่อพฤติกรรมเหล่านี้ถูกสะสมไปเรื่อยๆ ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ความจำเริ่มถดถอย ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานลดน้อยลง อารมณ์แปรปรวน โหม่งง่าย ส่วนทางด้านสุขภาพเมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอปัญหาสุขภาพก็จะตามมา ดังนั้นเราควรปรับวิถีแก้ไขตั้งแต่เนิ่นๆ **พญ.กฤดากร เกษรคำแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านชะลอวัย จาก AddLife Anti-Aging Center ชั้น 2 ไลฟ์เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี)** กล่าวว่า การนอนไม่หลับจริงๆ ไม่ใช่โรค แต่เป็นปัญหาการนอนไม่เพียงพอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น ลักษณะการนอนไม่หลับเช่น กว่าจะหลับใช้เวลานาน นอนหลับไม่สนิทตื่นบ่อย นอนสั้นตื่นเร็ว ตื่นแล้วไม่สดชื่นสาเหตุของการนอนไม่หลับเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น

- ความเครียด อาจเกิดจากงาน หรือปัญหาครอบครัว
- สภาวะความเจ็บป่วยของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ มีโรคทางจิต เช่น ซึมเศร้า
- ยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดัน ยาสแตติน ยารักษาหัวใจลดอาการคัดจมูก เป็นต้น
- สารกระตุ้นเช่น คาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์
- สภาวะแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง มีแสงรบกวน อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป
- ตารางการนอนเปลี่ยนแปลง เช่น jetlag จากการเดินทาง การทำงานเป็นกะ กลางวันกลางคืน
- ขาดฮอร์โมน เช่น Melatonin, Growth hormone, Sex hormone
- ขาดสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุบางชนิด เช่น สังกะสี วิตามินบี5 และทริปโตฟราน เป็นต้นการนอนที่ดีควรนอนหลับให้สนิท ซึ่งเมื่อตื่นจะรู้สึกสดชื่น แจ่มใสทั้งวัน การนอนแม้นอนนานแต่ถ้าตื่นแล้วยังง่วงเพลียก็ถือว่านอนหลับไม่ดี ซึ่งจำนวนชั่วโมงที่คนเราต้องการเพื่อนอนหลับพักผ่อนซ่อมแซมร่างกายของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันขึ้นกับหลายปัจจัย เช่น อายุยิ่งน้อยยิ่งนอนนาน เด็ก 5 – 10 ขวบต้องใช้เวลานอนนานถึง 9 – 11 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่

0

Tweet

0

Share

G+

โดยเฉลี่ยต้องนอน 7 – 9 ชั่วโมง แต่บางคนก็ต้องการนอนน้อยกว่านี้ ต้องดูว่ากลางวันรู้สึกสดชื่นหรือไม่ถ้ารู้สึก
ง่วงซึมก็แปลว่านอนไม่พอ การเข้านอนไม่ควรดึกเกิน 22.00 น. เพื่อให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการนอน
เต็มที่ส่งผลให้หลับสนิทอย่างมีคุณภาพ ผลเสียจากการนอนไม่เพียงพอจะทำให้ง่วงกลางวัน อ่อนเพลีย ซาด
สมาธิ ความจำแย่ง และยิ่งเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคความดันสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน
เป็นต้น วิธีแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ สามารถทำได้โดย1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตัวเอง เข้านอนและ
ตื่นตรงเวลา ไม่นอนกลางวัน หลีกเลี่ยง ชา กาแฟ นิโคติน แอลกอฮอล์ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีก
เลี่ยงออกกำลังกายก่อนนอน 3-4 ชั่วโมง ไม่รับประทานอาหารมื้อหนักก่อนนอน ไม่ทำงานบนเตียง จัดสภาพ
แวดล้อมห้องนอนให้เหมาะสม เงียบสงบ มีด ไม่นอนหรือเย็นเกินไป อาจผ่อนคลายก่อนนอนด้วยการอ่านหนังสือ
ฟังเพลง2. ในกรณีที่ร่างกายเริ่มเสื่อม การปฏิบัติดังกล่าวนี้อาจยังไม่ดีขึ้น จึงควรไปพบแพทย์ โดยต้องเริ่ม
หาสาเหตุและรักษาให้เฉพาะเจาะจง สาเหตุที่พบบ่อยคือ ฮอร์โมนร่างกายขาดฮอร์โมน เช่น Estrogen,
Progesterone Testosterone, Thyroid hormone, Growth hormone, Melatonin ฮอร์โมนร่างกายขาดวิตามินแร่
ธาตุ เช่น Magnesium, Zinc ฮอร์โมนร่างกายขาดสารสื่อประสาทเนื่องจากขาดโปรตีน เช่น Tryptophan โดย
ทางการแพทย์ด้าน Anti – Aging จะตรวจวิเคราะห์ผลเลือดอย่างละเอียด เพื่อวินิจฉัยภาวะขาดสมดุลเหล่านี้
และรักษาได้ด้วยการให้ฮอร์โมนธรรมชาติและสารอาหาร วิตามินแร่ธาตุ แบบเฉพาะบุคคลตามที่ร่างกายแต่ละ
คนต้องการดังนั้นการรักษาอาการนอนไม่หลับสามารถแก้ไขได้ ซึ่งการรักษาที่ให้ผลดีที่สุด คือ รักษาที่ต้นเหตุ
โดยควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการรักษาที่ถูกวิธีและแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด