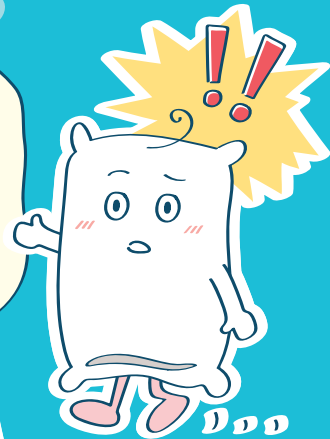


หลับสนิท ชีวิตดี

การนอนหลับให้เพียงพอเป็นรากฐานของสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี แม้ว่าแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน แต่เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดีและทำงานได้อย่างเหมาะสม งานวิจัยต่าง ๆ ได้แนะนำว่าปริมาณการนอนหลับที่เหมาะสมในแต่ละวัน คือประมาณ 7-9 ชั่วโมงสำหรับผู้ใหญ่ 8-10 ชั่วโมงสำหรับวัยรุ่น และ 9-11 ชั่วโมงสำหรับเด็ก อย่างไรก็ตาม การนอนหลับที่ไม่เพียงพอถือเป็นเรื่องปกติในสังคม และกลายเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ



★ ความสำคัญของการนอนหลับ

หน้าที่สำคัญของการนอนหลับ ได้แก่:

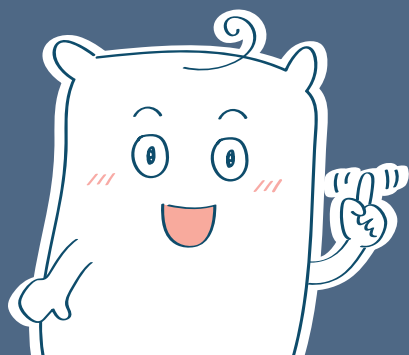
ส่งเสริมการผลิตโกรทฮอร์โมน
(Growth Hormone)
ควบคุมการเผาผลาญ
และซ่อมแซมเซลล์ที่ได้รับบาดเจ็บ

รวบรวมความทรงจำและส่งเสริม
การเรียนรู้ การแก้ปัญหา
และความคิดสร้างสรรค์

รักษาความสามารถในการรู้คิด
มีสมาธิ ความจำเพื่อใช้งาน
และการควบคุมอารมณ์



ในทางตรงกันข้ามการนอนหลับไม่เพียงพอจะส่งผลเสียต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต รวมถึงทำให้ระบบภูมิคุ้มกัน สมาธิ และอารมณ์แย่ลงเป็นต้น



★ ข้อจำกัดของ “การชดเชยการนอนหลับ” ในช่วงวันหยุด

การไม่สามารถนอนหลับให้เพียงพอแบบเรื้อรังสามารถสะสม “หนี้การนอนหลับ” หรือ Sleep debt ได้ มีการศึกษาทดลองในผู้ที่มีสุขภาพดี ที่ได้ลดการนอนหลับเป็นเวลาหนึ่งถึงสองสัปดาห์ก่อน จากนั้นจึงกลับมานอนหลับอย่างเพียงพอเป็นเวลาสองถึงสามคืน พบว่าสามารถต่อเนื่อง ความจำในการทำงาน และความสามารถในการอ่านเพื่อความเข้าใจ ยังคงไม่กลับสู่ระดับพื้นฐาน ดังนั้น “การชดเชยการนอนหลับ” ในช่วงวันหยุดอาจช่วยบรรเทาปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอได้ แต่ไม่สามารถชดเชยผลเสียของ “หนี้การนอนหลับ” ได้อย่างเต็มที่

★ ผู้หลักขโมยการนอนหลับ

นิสัยที่ไม่ดีทำให้นอนหลับไม่เพียงพอและคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ได้แก่:



การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน

แสงสีฟ้าจากอุปกรณ์ดิจิทัลสามารถขัดขวางการผลิตฮอร์โมนกระตุ้นการนอนหลับได้ (เช่น เมลาโทนิน) และทำให้การนอนหลับช้าลง ดังนั้นให้ลองหยุดใช้อุปกรณ์เหล่านั้นหนึ่งชั่วโมงก่อนนอน



ดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ก่อนนอน

เครื่องดื่มบางชนิด เช่น กาแฟ โค้ก ชาดำ หรือเครื่องดื่มชูกำลัง สามารถรบกวนการทำงานของสมองและร่างกายปกติได้เป็นเวลาหกชั่วโมงหรือมากกว่านั้นทำให้นอนหลับยากส่วนแอลกอฮอล์ดูเหมือนจะมีผลช่วยผ่อนคลายแต่จะรบกวนวงจรการนอนหลับปกติและทำให้เกิดการปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับไม่ดีตามมา



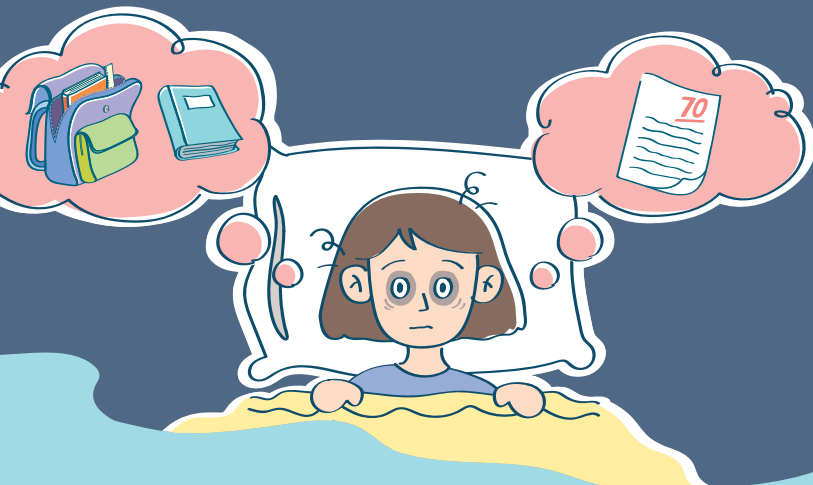
เป็นนกฮูกกลางคืน

นักศึกษาและคนงานบางคนเรียนหรือทำงานตอนดึก อย่างไรก็ตามการอดนอนเป็นอุปสรรคต่อการรวบรวมความทรงจำและความทรงจำใหม่ๆจะถูกลืมในไม่ช้านอกจากนี้การง่วงนอนในวันรุ่งขึ้นยังส่งผลเสียต่อการเรียนรู้เพิ่มเติมอีกด้วย ดังนั้นการนอนดึกจะทำให้เรียนรู้ได้ยากขึ้น



ภาวะความเครียด

การคิดถึงเรื่องที่ยังทำไม่เสร็จอยู่ตลอดเวลาทำให้เราตื่นตัวในช่วงเวลานอนอาจเขียนรายการสิ่งที่ต้องทำสำหรับวันพรุ่งนี้สั้นๆ แล้วค่อยเพิกเฉยกับการนอนหลับ





การนอนหลับที่ดีต่อสุขภาพ

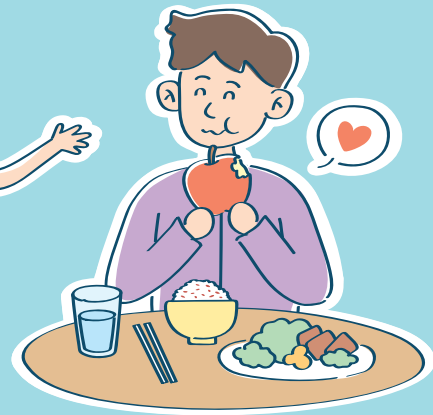
เคล็ดลับทำให้ปริมาณและคุณภาพการนอนหลับดีขึ้น คือ:



การเปิดรับแสงแดดอย่างเหมาะสม เช่น ประมาณหนึ่งชั่วโมงในตอนเช้า เพื่อควบคุมนาฬิกาชีวภาพ หรือช่วงพลบค่ำเพื่อส่งเสริมการหลั่งสารเมลาโทนิน



ทำกิจวัตรประจำวันอยู่เสมอการรับประทานอาหารที่สมดุลและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม



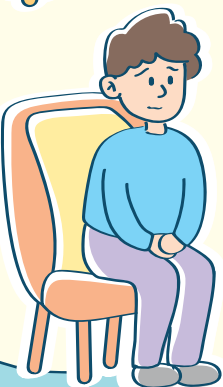
ออกกำลังกายผ่อนคลายก่อนนอน เช่น เดินหรือโยคะ



เตรียมสภาพแวดล้อมให้เหมาะกับการนอนหลับ เช่น แสงสลัว อุณหภูมิที่เหมาะสม และมีอากาศถ่ายเทสะดวก



การจัดการกับภาวะนอนไม่หลับ



การใช้ยาที่เหมาะสมและการบำบัดด้วยความรู้ความเข้าใจสามารถช่วยรักษาและควบคุมอาการนอนไม่หลับได้ อย่างไรก็ตาม การศึกษาในห้องปฏิบัติการพบว่าผู้ใหญ่ประมาณ 40% และเด็กและวัยรุ่น 10% เท่านั้นที่ต้องการการรักษาอาการนอนไม่หลับ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าภาวะนอนไม่หลับมักเป็นเรื่องที่ถูกละเลย และถูกมองข้ามหากมีปัญหาในการหลับยากนอนหลับไม่สนิทหรือรู้สึกไม่สดชื่นหลังนอนหลับเกิดขึ้นบ่อยครั้งโปรดขอความช่วยเหลือจากแพทย์ประจำครอบครัวของคุณโดยเร็วที่สุด



หลับสนิท ชีวีดีดี



ความเชื่อเรื่องการนอนหลับ