ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที่ 15 เดือนเมษายน พ.ศ.2560 หน้า 12

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ http://news.swu.ac.th/newsclips/

การนอนหลับพักผ่อนเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ร่างกายของคนเราต้องการการนอนหลับเหมือนกับที่คนเราต้องกินอาหาร ต้องดื่มน้ำ ต้องหายใจ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ คนเราใช้เวลาถึง 1 ใน 3 ของชีวิตในการนอนหลับ ถ้าเราได้หลับอย่างมีคุณภาพในปริมาณที่เพียงพอ ตื่นเช้าขึ้นมา เราจะรู้สึก สดชื่น แจ่มใส มีความสุข มีพลังที่จะต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าเรานอนไม่พอ หลับไม่สนิท หรือหลับ ๆ ตื่น ๆ ตลอดคืน ตื่นเช้าขึ้นมา เราจะรู้สึกหงุดหงิด ไม่แจ่มใส หมดเรี่ยวแรง อ่อนเพลีย หมดกำลังที่จะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ถ้าเข้าห้องเรียน เราจะรู้สึกง่วงกว่าปกติ สัปหงกในห้องเรียน ถ้าทำงาน นอกจากจะง่วงหงาวเหงานอนเคลอตลอดวันแล้ว การทำงานก็จะผิดพลาด ถ้าขับรถ ก็อาจจะหลับใน เกิดอุบัติเหตุได้

การนอนหลับที่ดีส่งผลดีอย่างไร

หมอรามาฯ ไขปัญหาสุขภาพ

ช่วงที่เรานอนหลับเป็นช่วงที่อวัยวะของเราได้พักผ่อน คุณหูมิของร่างกายจะลดต่ำลง กล้ามเนื้อคลายตัว มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ปรับสมดุลสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย และที่สำคัญเป็นช่วงเวลาที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับทราบในวันนั้น ๆ จัดเก็บข้อมูลในสมองให้เป็นหมวดหมู่ เหมือนจัดเก็บของเข้าลิ้นชักให้เป็นระเบียบ เพื่อให้สมองสามารถดึงข้อมูลกลับมาใช้เมื่อต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

นอกจากนี้การนอนหลับยังถือว่าเป็นยาบำบัดเอก ที่ทำให้ระบบภูมิต้านทานต่อเชื้อโรค ทำงานได้ดีขึ้น ในเด็กขณะที่หลับสนิทจะมีการหลั่งฮอร์โมนเกาะตุ้มการเจริญเติบโตและพัฒนาการ ทำให้เด็กมีการเจริญเติบโต และพัฒนาการสมวัย การนอนหลับจึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งของร่างกายทุกคน ที่ต้องถึงทั้งปริมาณ และคุณภาพ ไม่ต่างจากการรับประทานอาหาร ที่ควรได้ในปริมาณที่พอเหมาะ และครบครันทั้ง 5 หมู่

ปัญหาการนอนหลับที่พบบ่อย ได้แก่ นอนไม่หลับ ระยะเวลานอนน้อยเกินไป นอนกรนจนมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น มีการวิจัยโดยรองศาสตราจารย์จักรกฤษณ์ สุขชิ่ง จิตแพทย์ โรงพยาบาลรามาธิบดี พบว่าคนไทยประมาณ 1 ใน 3 มีปัญหานอนไม่หลับ ส่วนภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น จากการศึกษาโดยศาสตราจารย์ชัยรัตน์ กิริเวศรัตน์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบความชุกในเพศชายประมาณร้อยละ 5 เพศหญิงร้อยละ 2 ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น จะมีโอกาสทำให้เป็นโรคอื่น ๆ ตามมาได้อีกหลายโรค เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจเต้นผิดจังหวะ หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ เพิ่มอัตราการเสียชีวิต เป็นต้น

National Sleep Foundation ในสหรัฐอเมริกาแนะนำให้ผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 18–64 ปี ควรมีระยะเวลาการนอนหลับ เฉลี่ยวันละ 7–9 ชั่วโมง อย่างน้อยที่สุดให้ได้วันละ 6 ชั่วโมง เด็กอายุยิ่งน้อย ยิ่งต้องการระยะเวลาการนอนหลับเพิ่มขึ้น ตรงข้ามกับคนสูงอายุ ยิ่งอายุมากขึ้น ยิ่งต้องการเวลาที่นอนหลับน้อยลง

วันศุกร์ที่ 2 ของทุกเดือนมีนาคม ถือเป็นวันนอนหลับโลก หรือ World Sleep Day ในปีนี้ทั่วโลกร่วมกันจัดงานรณรงค์พร้อมกัน ตามคำขวัญที่ว่า "นอนหลับสนิท ชีวิตเป็นสุข" หรือ "Sleep Soundly, Nurture Life" และเพื่อให้ผู้ป่วยในการปฏิบัติ *สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย ร่วมกับกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำโปสเตอร์ สุขอนามัยการนอน 5 ข้อสำหรับคนไทยไว้ดังนี้*

1. เข้านอน–ตื่นเช้า ให้เป็นเวลา
2. ออกกำลังกายเป็นประจำ ห่างจากเวลาเข้านอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ห้องนอนควรมืด เงียบ อุณหภูมิพอเหมาะ และมีการถ่ายเทอากาศได้ดี
4. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนักอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ อย่างน้อย 6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน
5. ไม่ควรดูโทรทัศน์ เล่นคอมพิวเตอร์ หรือใช้อุปกรณ์สื่อสารในห้องนอน

เพียง 5 ข้อแค่นี้ ถ้าทำได้ ท่านจะนอนหลับได้สนิท เพื่อชีวิตที่เป็นสุข และเพื่อ....สุขภาพที่แข็งแรง.

ศ.พญ.อรุณวรรณ พฤทธิพันธุ์
หัวหน้าศูนย์โรคการนอนหลับ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล