



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

จากหนังสือพิมพ์พิมพ์ชัดลึก ฉบับประจำวันที 9 เดือนมีนาคม พ.ศ.2559 หน้า 13 มูลค่าข่าว 134,460.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

คนไทยใน3นอนไม่หลับตื่นตอกว่า100โรค

เตือน4ปัญหาการนอนที่ควรพบแพทย์

● คนไทย 1 ใน 3 นอนไม่หลับ แพทย์ชี้ตื่นตอกว่า 100 โรค เตือน 4 ปัญหาการนอนที่ควรมาพบแพทย์ กรมอนามัยแนะเทคนิคช่วยให้นอนหลับได้ง่าย

เมื่อวันที่ 8 มีนาคม ศ.คลินิก เกียรติคุณ นพ.ปิยะสกล สกลสัตยาทร รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข แถลงข่าวการจัดงาน “การส่งเสริมการนอนหลับสันติชีวิตมีสุข” ว่า มนุษย์ใช้เวลานอนหลับวันละประมาณ 8 ชั่วโมง หรือราว 1 ใน 3 ของชีวิต ซึ่งการนอนหลับเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานที่สุดของร่างกายได้พักผ่อนซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ปรับสมดุลสารเคมีต่างๆ เรียบเรียงข้อมูลในสมอง ทำให้เกิดการจดจำและพัฒนาการหากนอนหลับไม่เพียงพอ ไม่มีคุณภาพ หลับไม่สนิท ก็ส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ก่อให้เกิดโรคต่างๆ

ศ.เกียรติคุณ พญ.คุณนันทา มาระเนตร์ นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย กล่าวว่า การนอนที่ไม่มีคุณภาพ หลับไม่สนิท ส่งผลให้เกิดโรคตามมาได้กว่า 100 โรค เช่น เรียนรู้ไม่ดี ความจำเสีย ความสนใจแย อ้วน เตี้ย โง่ในเด็ก ความดันโลหิตสูง รวมไปถึงมะเร็ง ซึ่งปัญหาการนอนหลับถือเป็นปัญหาทั่วโลก

โดยคนครึ่งโลกล้วนมีปัญหาอนไม่หลับ

ส่วนคนไทยพบอนไม่หลับ 1 ใน 3 โดยจำนวนนี้มีเพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่มาพบแพทย์ อย่างไรก็ตามประเทศไทยยังไม่มีการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการนอนอย่างชัดเจน แต่จากการสำรวจของ รพ.รามธิบดีพบว่า ผู้สูงอายุมีปัญหาอนไม่หลับสูงถึง 50% ส่วนข้อมูลจาก รพ.ศิริราช และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) พบว่า ผู้สูงอายุมีภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ 2-4% พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง 2 เท่า นอกจากนี้ พบว่า เด็กนอนกรนและมีภาวะหยุดหายใจร่วมด้วยมี 8.5% ส่วนผู้ใหญ่อายุเกิน 60 ปีใน กทม. มีปัญหาอนกรนและหยุดหายใจร่วมด้วย 16%

ปัญหาการนอนที่ควรมาพบแพทย์ ได้แก่ 1.นอนไม่หลับหรือไม่พอเรื้อรังเป็นเดือนๆ หรือนิยานอนหลับเกิน 2 สัปดาห์ต่อเนื่อง 2.ง่วงผิดปกติเวลากลางวัน อยู่เฉยๆ ก็หลับ เข้าตื่นมาแล้วไม่สดชื่น ปวดหัว มีนหัว ความจำลดลง ไม่มีสมาธิ 3.ช่วงกลางคืนมีการสะดุ้งตื่นเฮือกๆ และ 4.ตื่นขึ้นมาแล้วมีอาการเจ็บหน้าอก หายใจไม่สะดวก

เทคนิคช่วยให้นอนหลับได้ง่าย คือ 1.กำหนดเวลานอนและตื่นให้เป็นเวลา ช่วงเข้านอนที่เหมาะสมคือ 21.00-23.00 น. 2.ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ก่อนนอนประมาณ 4-6 ชั่วโมง 3.กินอาหารที่ย่อยง่าย เช่น กลัวยหอม เพราะมี “สารทริптоฟาน” ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการผลิต “สารเซโรโทนิน” ที่ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย ทำให้หลับสบาย 4.หลีกเลี่ยงอาหารมือหนัก รสเผ็ด รสจัด หรือหวานมาก ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง 5.หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน

6.ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจก่อนนอนด้วยการอาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ 7.จัดระเบียบห้องนอนและกำจัดสิ่งรบกวน ด้วยการปิดไฟและอุปกรณ์ต่างๆ 8.เลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะสารนิโคตินจะทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย และฝันร้าย และ 9.เมื่อรู้สึกง่วงอย่าพยายามฝืน ทั้งนี้ พบว่าปัญหาการนอนไม่หลับเป็นอาการเบื้องต้นของกลุ่มโรคทางจิตเวชด้วย ซึ่งพบได้เกือบทุกโรค โดยเฉพาะโรคซึมเศร้าและโรควิตกกังวล

