

# การนอนไม่หลับ

รศ. นพ. สนทรรศ บุษราทิจ

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การนอนถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิต เพราะการนอนนั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต หากเรานอนหลับพักผ่อนได้ดี ร่างกายย่อมมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สดชื่นแจ่มใส ไม่หงุดหงิดง่ายในทางกลับกันหากเกิดปัญหาในการนอนเช่น นอนไม่หลับ, นอนกรน หรือนอนหลับไม่สนิท ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอื่นๆตามมา ซึ่งผลกระทบในระยะสั้นนี้อาจก่อให้เกิดอาการอ่อนเพลีย ขาดสมาธิในการทำงาน ทำให้ไม่สามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และหากเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาหนึ่ง ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆได้ง่าย

## สาเหตุของการนอนไม่หลับ

### ความวิตกกังวล

โดยทั่วไปนั้น เมื่อคนเราเกิดความวิตกกังวล หรือความเครียดอันเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องงาน สุขภาพ หรือครอบครัว ก็อาจก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้ แต่อาการนอนไม่หลับนี้จะเกิดขึ้นเพียงระยะสั้นๆ เมื่อหมดเรื่องกังวลหรือ ปัญหาต่างๆคลี่คลายไปแล้ว อาการนอนไม่หลับก็จะหายไปและกลับมานอนหลับได้ดีตามเดิม อย่างไรก็ตามอาจมีกลุ่มคนบางส่วนที่ยังคงมีอาการนอนไม่หลับอยู่ แม้ว่าเรื่องกังวลต่างๆจะหมดไปแล้ว นั่นเป็นเพราะความกังวลต่างๆเหล่านั้นถูกเปลี่ยนมาเป็นความกังวลว่าจะนอนไม่หลับแทน

### การนอนมากเกินไป

ตามปกติแล้วความต้องการในการนอนของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างด้วยกันเช่น วัย, เพศ, ปัญหาสุขภาพ หรือคุณภาพในการนอนของแต่ละบุคคล สำหรับผู้ใหญ่ทั่วไปโดยเฉลี่ยแล้วต้องการการนอนวันละ 7-8 ชั่วโมง ดังนั้นหากเราใช้เวลาในการนอนมากกว่าจำนวนชั่วโมงที่ร่างกายต้องการ ก็จะทำให้เกิดปัญหานอนหลับยาก นอนหลับๆตื่นๆ หรือตื่นเร็วได้

### การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนผสม

ดั่งที่ทราบกันดีว่า การดื่มชาและกาแฟจะส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับ เพราะคาเฟอีนในชาและ

กาแฟจะไปกระตุ้นสมอง ทำให้ไม่รู้สึกง่วง หลายคนจึงคิดว่าหากหลีกเลี่ยงการดื่มชา หรือกาแฟ จะช่วยไม่ให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว คาเฟอีนไม่ได้พบเฉพาะในชา หรือกาแฟ แต่ยังรวมถึง น้ำอัดลมบางประเภท และเครื่องดื่มชูกำลังต่างๆด้วยเช่นกัน ฉะนั้นก่อนดื่มเครื่องดื่มประเภทใดควรศึกษาให้แน่ใจเสียก่อนว่าเครื่องดื่มประเภทนั้นไม่ได้มีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ

สำหรับระยะเวลาในการขจัดคาเฟอีนออกจากร่างกายนั้น จะพบได้ว่า ผู้ที่อายุน้อยร่างกายอาจใช้ระยะเวลาเพียงไม่กี่ชั่วโมงในการขจัดคาเฟอีน ขณะที่ผู้สูงอายุจะใช้เวลามากกว่าหลายชั่วโมง ในบางคนอาจใช้เวลามากถึงสิบชั่วโมงเพื่อทำการขจัดคาเฟอีน ดังนั้นการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในช่วงบ่าย หรือในเวลาเย็นก็อาจส่งผลให้นอนหลับยาก หรือไม่สนิทได้เช่นกัน

### การออกกำลังกายก่อนนอน

แม้ว่าการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เป็นประโยชน์ทั้งต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่หากการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสม ไม่ถูกเวลา ก็อาจเกิดผลเสียตามมาได้ ดังเช่นความเชื่อที่ว่า หากออกกำลังกายใกล้เวลานอนจะช่วยให้นอนหลับได้เร็ว และนอนหลับสนิท เนื่องจากร่างกายเหน็ดเหนื่อยและอ่อนล้า แต่ในความเป็นจริงนั้น ขณะที่ออกกำลังกายร่างกายจะหลั่งสารอะดรีนาลีน ซึ่งสารอะดรีนาลีนนี้จะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ดังนั้นหากเราออกกำลังกายใกล้เวลานอนเกินไป ก็จะทำให้นอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท เพราะสารอะดรีนาลีนในร่างกายยังคงอยู่ในระดับสูง

### การใช้เวลาในห้องนอนมากเป็นระยะเวลานาน

ห้องนอนควรเป็นห้องที่มีไว้สำหรับนอนเท่านั้น การทำกิจกรรมอื่นในห้องนอนเป็นระยะเวลานานเช่น นั่งเล่น ดูโทรทัศน์ ทำงาน หรือแม้แต่นอนเล่น พฤติกรรมเหล่านี้จะส่งผลให้สมองเกิดการเรียนรู้ว่า ห้องนอนไม่ได้มีไว้สำหรับนอน เมื่อถึงเวลานอนจริงๆ จึงทำให้นอนหลับยาก หรือหลับไม่สนิท

ปัญหาการนอนไม่หลับที่เกิดจากการใช้เวลาในห้องนอนมากเกินไป จะสังเกตได้จากอาการง่วงนอนตามปกติเมื่อถึงเวลานอน แต่เมื่อล้มตัวลงนอนกลับหายง่วง และนอนไม่หลับ ซึ่งจะส่งผลต่อปัญหาสุขภาพอื่นๆตามมา

### อาการเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ

การนอนไม่หลับอาจเป็นผลมาจากโรคอื่นๆที่ส่งผลกระทบต่ออาการนอน อาทิเช่น โรคเบาหวานและโรคต่อมลูกหมากโต ซึ่งทำให้ปัสสาวะบ่อยจึงเป็นสาเหตุให้นอนหลับได้อย่างไม่ต่อเนื่อง หรือผู้ป่วยที่เป็นโรคซึมเศร้า ก็อาจมีอาการนอนไม่หลับร่วมด้วยได้เช่นกัน

### การตรวจการนอน (Sleep Test)

ผู้ที่นอนไม่หลับโดยทั่วไปนั้น มักมีความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการตรวจการนอนว่า สามารถช่วยวินิจฉัย

สาเหตุของอาการนอนไม่หลับได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว การตรวจการนอนเป็นการตรวจว่าในสภาวะที่เรา กำลังนอนหลับมีอาการผิดปกติอื่นใดเกิดขึ้นหรือไม่ อาการผิดปกติที่ตรวจหาได้แก่ ภาวะการกรน หรือ การหยุดหายใจขณะนอนหลับ ดังนั้นการตรวจการนอนจึงไม่เกิดประโยชน์แก่ผู้ที่นอนไม่หลับเป็นส่วนใหญ่ อาจมีเพียงบางกรณีเท่านั้นที่จำเป็นต้องใช้การตรวจการนอนเข้าร่วมวินิจฉัย

## การรักษา

การรักษาอาการนอนไม่หลับ สามารถทำได้สองวิธี คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการนอน และการใช้ยาเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับ

ในทางการแพทย์นั้นมักจะแนะนำให้ผู้ที่นอนไม่หลับปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการนอนเสียก่อน หากไม่ได้ผลจึงจะใช้ยาเพื่อบำบัดรักษาต่อไป แต่ในความเป็นจริงนั้นการรักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้ถูกนำมาใช้ในทางปฏิบัติมากนัก เพราะได้ผลช้า และต้องทำการรักษาอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ อย่างน้อยสองเดือนขึ้นไป แพทย์จึงมักใช้ยาเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับมากกว่า

อย่างไรก็ดีผู้ที่ประสบปัญหาการนอนไม่หลับอาจลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการนอนด้วยตนเองในเบื้องต้นเสียก่อน ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสามารถทำได้ดังนี้

### ลดชั่วโมงการนอนให้น้อยลง

ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วว่า ความต้องการในการนอนของแต่ละคนแตกต่างกันไปด้วยหลายปัจจัย ฉะนั้นจำนวนชั่วโมงในการนอนที่เหมาะสมจึงส่งผลต่อการนอนหลับ ในหลายๆครั้งจะพบได้ว่า ผู้ที่นอนไม่หลับ จำนวนไม่น้อยใช้เวลาในการนอนมากกว่าที่ร่างกายต้องการ ทำให้นอนหลับยาก หรือหลับๆตื่นๆ

วิธีปรับพฤติกรรมเช่นนี้สามารถทำได้โดยลดเวลาในการนอนให้น้อยลง ซึ่งเวลาในการนอนจะเริ่มนับตั้งแต่เมื่อล้มตัวลงนอน จนถึงเวลาที่ลุกขึ้นจากเตียงในตอนเช้า โดยไม่คำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการหลับจริง ตัวอย่างเช่น หากเข้านอนเวลาสามทุ่ม และลุกขึ้นจากเตียงเวลาหกโมงเช้าเป็นประจำ จากระยะเวลาดังกล่าว จะนับจำนวนชั่วโมงในการนอนทั้งหมดได้ 9 ชั่วโมง เช่นนี้แล้วก็อาจลดชั่วโมงในการนอนโดยปรับเวลาเข้านอนเป็นเที่ยงคืนและลุกขึ้นจากเตียงเวลาหกโมงเช้า เพื่อให้ใช้เวลานอนที่อยู่บนเตียงลดลงเหลือประมาณ 6 ชั่วโมง

อย่างไรก็ตามในการลดชั่วโมงการนอนให้น้อยลงนั้น มีข้อควรระวังคือ หากผู้ที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นผู้สูงวัย หรือเป็นผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง รวมถึงมีโรคประจำตัวบางประเภท อาจเกิดอาการอ่อนเพลียค่อนข้างมากในระยะแรก ดังนั้นจึงไม่ควรลดชั่วโมงการนอนให้เหลือน้อยเกินไป ควรมีชั่วโมงในการนอนอย่างน้อย 6 ชั่วโมง การรักษาด้วยวิธีการนี้จะต้องใช้เวลาในระยะหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเกิดการเรียนรู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในหลายๆครั้งอาจใช้เวลานานเป็นสัปดาห์ จึงจะพบว่าอาการนอนไม่หลับนั้นค่อยๆดีขึ้น

## ปรับเวลาให้นอนดึกมากขึ้น

เมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับ พฤติกรรมอย่างหนึ่งที่อาจลองปรับเปลี่ยนเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับก็คือ ปรับเวลานอนให้ดึกขึ้น เพราะเมื่อเราเข้านอนดึกก็จะมีอาการง่วงนอนมากขึ้น จึงช่วยให้นอนหลับได้ง่ายกว่าเดิม

แต่ในหลายๆครั้งผู้ที่นอนไม่หลับมักจะเข้าใจในทางตรงกันข้ามคือ เมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับก็จะพยายามเข้านอนให้เร็วขึ้น เพื่อเพิ่มเวลาในการนอน กลับกลายเป็นเข้านอนทั้งที่ยังไม่ง่วง การทำเช่นนี้ไม่เพียงแต่ไม่ช่วยแก้ไขอาการนอนไม่หลับ แต่ยังทำให้หลับยากมากกว่าเดิม

## เข้าห้องนอนเมื่อพร้อมจะนอนเท่านั้น

สิ่งสำคัญที่ผู้มีอาการนอนไม่หลับควรตระหนักไว้ก็คือ ห้องนอนควรมีไว้เพื่อนอนเท่านั้น ดังนั้นจึงควรเข้าห้องนอนเมื่อพร้อมที่จะนอน และไม่ควรทำกิจกรรมอื่นใดในห้องนอน เช่น ดูโทรทัศน์, เล่นโทรศัพท์มือถือ, หรือทำงาน หากต้องการที่จะทำกิจกรรมอื่นๆควรทำในพื้นที่ที่กำหนดไว้เป็นสัดส่วน ซึ่งไม่ใช่ห้องนอน

## หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายก่อนนอน

แม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่จะต้องทำอย่างเหมาะสม และถูกเวลา ผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับควรออกกำลังกายให้ห่างจากเวลานอนเป็นอย่างน้อย 4-5 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้ร่างกายยังคงตื่นตัวในเวลานอน

## งดเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเช่น ชา กาแฟ หลังเที่ยงวัน

การขจัดคาเฟอีนออกจากร่างกายของแต่ละบุคคลใช้เวลาแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับอายุ รวมถึงประเภทของเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนนั้นๆ ในวัยรุ่นที่ดื่มน้ำอัดลมซึ่งมีปริมาณคาเฟอีนต่ำ ร่างกายก็จะสามารถขจัดออกไปได้ในเวลาไม่นาน ดังนั้นแม้ว่าวัยรุ่นจะดื่มน้ำอัดลมในตอนเย็นก็อาจไม่ก่อให้เกิดอาการนอนไม่หลับ แต่ในผู้สูงอายุซึ่งร่างกายต้องใช้เวลาที่มากกว่าในการขจัดคาเฟอีน หากดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหลังบ่ายโมงหรือบ่ายสองโมงก็อาจประสบภาวะนอนไม่หลับได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากดื่มเครื่องดื่มนั้นเป็นเครื่องดื่มที่มีปริมาณคาเฟอีนสูงเช่นชา หรือกาแฟสด เป็นต้น

## การรักษาด้วยยา

เมื่อประสบภาวะนอนไม่หลับและได้พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการนอนให้เหมาะสมแล้ว แต่อาการนอนไม่หลับยังไม่หาย ควรไปพบแพทย์เพื่อได้รับการวินิจฉัยและรักษาให้เหมาะสม ในกรณีที่จำเป็นต้องใช้ยาในการรักษา แพทย์มักจะให้รับประทานยาในระยะเวลาดสั้นๆภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิด ยกเว้นบางกรณีที่อาจจำเป็นต้องรับประทานยาในระยะยาว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลพินิจของแพทย์ตามแต่อาการ

อย่างไรก็ตามการรับประทานยานอนหลับอาจมีผลข้างเคียงบางประการ อาทิเช่น อาการง่วง หรือมีน้ศีรษะในช่วงเวลากลางวัน ซึ่งควรแจ้งให้แพทย์ผู้รักษาทราบเพื่อปรับเปลี่ยนยาให้เหมาะสม

## การรักษาโดยทางเลือกอื่น

### เมลาโทนิน

เมลาโทนิน คือสารที่หลั่งจากต่อมไพเนียล (Pineal Gland) ในเวลากลางคืนทำให้ห้วงนอน ปัจจุบันนี้ได้มีการผลิตเมลาโทนินออกมาวางขายในรูปของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมหลากหลายยี่ห้อด้วยกัน แต่เนื่องจากเป็นการวางขายในรูปแบบของผลิตภัณฑ์อาหารเสริม ทำให้ไม่ได้มีความเข้มงวดในกระบวนการผลิตดังเช่นการผลิตยาทั่วไป ดังนั้นขนาดของเมลาโทนินที่วางขายทั่วไปตามท้องตลาดนั้นจึงมีความแตกต่างกันไปตามแต่บริษัทผู้ผลิต

ในส่วนของประสิทธิภาพที่ส่งผลต่อการนอนนั้น จากงานวิจัยพบว่า เมลาโทนินสามารถช่วยให้นอนหลับได้เร็วขึ้นจริง แต่ผลที่ได้รับยังไม่มีประสิทธิภาพมากนัก ยกตัวอย่างเช่น หากผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับใช้เวลาในการนอนนานถึงสองชั่วโมงจึงจะนอนหลับได้ หากรับประทานเมลาโทนินอาจทำให้หลับได้เร็วขึ้นห้าหรือสิบนาที ซึ่งส่งผลต่อชั่วโมงในการนอนให้เพิ่มขึ้นน้อยมาก หรืออาจไม่ส่งผลใดๆเลยกับผู้ที่ไม่หลับบางคน นอกจากนี้ American Academy of Sleep Medicine ยังไม่แนะนำให้มีการใช้เมลาโทนินในการรักษา เพราะยังไม่มีข้อมูลสนับสนุนที่เพียงพอ

### นมผึ้ง (Royal Jelly)

นมผึ้งเป็นผลิตภัณฑ์อาหารเสริมอีกประเภทหนึ่งที่มีความนิยมนำมาใช้ เพราะเชื่อว่าช่วยรักษาอาการนอนไม่หลับได้ อย่างไรก็ตามในทางวิชาการนั้นยังไม่มีข้อมูลยืนยันแน่ชัดแต่อย่างใดเกี่ยวกับประสิทธิภาพและผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์อาหารเสริมชนิดนี้

---