

การนอนในวัยต่างๆ (ตอนที่ 1)

อ.ดร.ปณทริกา สุวรรณประเทศ
ภาควิชาสรีรวิทยา ศูนย์นิทรรศน์ศิริราช
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่งของการนอนในคนเรา คือ ปัจจัยทางกรรมพันธุ์ ยกตัวอย่างเช่น แผลดแท้ หรือ แผลดเหมือน (identical twins) จะมีลักษณะหรือรูปแบบของการนอนที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกันมากกว่าในแฝดเทียม หรือ แผลดต่าง (nonidentical twins) หรือในเครือญาติ

ความแตกต่างของรูปแบบการนอนและการตื่น ดูเหมือนจะเป็นสมบัติติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด มีการจัดแบ่งลักษณะอย่างไม่เป็นทางการ เช่น พวกที่เป็นนกฮูก (night owls) หรือคนที่ชอบนอนดึก และพวกที่เป็นนกกระจิบ (larks) หรือคนที่ชอบตื่นเช้า นอกจากนี้ก็ยังมี การแยกประเภทคนและการนอนตามคุณภาพของการนอน คือ พวกที่นอนหลับลึก (deep sleepers) และพวกที่นอนหลับตื้น (light sleepers) หรือแบ่งตามชั่วโมงของการนอน คือ พวกที่นอนสั้น คือ น้อยกว่า 6 ชั่วโมง (short sleepers) และ พวกที่นอนยาว คือ มากกว่า 8 ชั่วโมง (long sleepers)

นอกจากปัจจัยทางกรรมพันธุ์แล้ว ยังมีปัจจัยอีกหลายอย่างที่มีผลต่อการนอนของเรา ปัจจัยของอายุก็นับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญอันหนึ่ง เนื่องจากอายุมีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอนในแต่ละคืน

ในเด็กแรกเกิด จะมีการนอนหลับแบบหลับๆ ตื่นๆ ตลอดทั้งวัน นับเป็นชั่วโมงโดยประมาณ 18 ชั่วโมง โดยที่ครึ่งหนึ่งของการนอนจะเป็นการนอนแบบที่มีการกรอกของลูกตาแบบเร็ว หรือที่เรียกว่า REM sleep (rapid eyes movement sleep) นอกจากนี้วงจรของการนอน (sleep cycle) 1 รอบ โดยนับจากการนอนที่ไม่มีการกรอกลูกตาแบบเร็ว (non-REM sleep) ไปยัง REM sleep จะสั้น คือ น้อยกว่าหนึ่งชั่วโมง โดยประมาณ พออายุประมาณ 4 สัปดาห์ การนอนหลับแบบหลับๆ ตื่นๆ จะลดลง คือ มีการนอนในแต่ละครั้งนานขึ้น ประมาณ 6 เดือน จะมีการนอนในช่วง non-REM sleep มากขึ้น เริ่มมีพฤติกรรมนอนที่มีรูปแบบมากขึ้น คือ นอนได้ยาวนานขึ้นในตอนกลางคืน และมีการนอนช่วงสั้นๆ ในเวลากลางวัน ช่วงเช้าและช่วงบ่าย (napping)

พอโตขึ้นอีกหน่อย ในวัยก่อนเข้าโรงเรียน ช่วงเวลาของการนอนตอนกลางคืนจะสั้นลง สั้นลงเรื่อยๆ ในช่วงอายุประมาณ 6 ขวบ เด็กส่วนใหญ่จะตื่นตลอดวัน และนอนประมาณ 10 ชั่วโมง ในตอนกลางคืน

ระหว่างอายุ 7 ขวบ ถึง วัยเริ่มหนุ่มสาว (puberty) การสร้างสารเมลาโทนิน (melatonin, สารสื่อประสาทที่มีความสำคัญต่อขบวนการนอนหลับ) จะมีการหลั่งมากที่สุดเมื่อเทียบกับอายุช่วงอื่น ทำให้การนอนของเด็กในวัยนี้เป็นการนอนที่ลึก (deep sleep) และมีคุณภาพ (restorative sleep) ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายและสมอง จะเห็นได้ว่าเด็กในวัยนี้มีความสดชื่นแจ่มใส ไม่มีอาการง่วงหาวหาวนอนในเวลากลางวัน ดังนั้น ควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ ถ้าลูกหรือญาติของท่านซึ่งอยู่ในวัยนี้มีอาการง่วงหาวหาวนอนในเวลากลางวัน ควรหาสาเหตุของการเกิด หรือพาไปพบแพทย์แต่เนิ่นๆ

