

การนอนหลับอย่างมีความสุข

รศ.ดร.สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล



นอนไม่หลับ ไม่ใช่โรคเหมือนอย่างโรคอหิวาต์ โรคซ้ออักเสบ โรคจิต หรือโรคซึมเศร้า แต่เป็นสิ่งที่เราเรียกว่า “กลุ่มอาการ” มากกว่า ซึ่งกลุ่มอาการนอนไม่หลับนี้อาจพบได้ในโรคต่าง ๆ หลายต่อหลายโรค ความเข้าใจผิดวันนี้ทำให้การนอนไม่หลับได้รับการแก้ไขหรือรักษาไม่ถูกต้อง เพราะถ้าเป็นโรคก็ต้องใช้ยาไม่ถูกต้อง เพราะถ้าเป็นโรคก็ต้องใช้ยาที่จำเพาะในการรักษา จึงมีการใช้ยานอนหลับกันอย่างแพร่หลายเกินความ จำเป็นกันเป็นส่วนมาก ที่จริงแล้ว น่าจะรักษาโรคที่เป็นต้นเหตุของอาการนอนไม่หลับจะถูกต้องกว่า

ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการนอนหลับ

💡 การนอนไม่หลับเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมาก ไม่เฉพาะในโรคต่าง ๆ ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป แม้แต่ในคนปกติที่ไม่ได้เป็นโรคอะไร ก็คงจะต้องมีบางเวลาในชีวิตที่มีอาการนอนไม่หลับ มากบ้าง น้อยบ้าง กันทุก ๆ คน

💡 การนอนไม่หลับทำให้เราเด็กร้อนได้พอสมควรทีเดียว ทำให้สมาธิเราลดลง ความจำเลวลง หรืออาจเกิดอุบัติเหตุได้ อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้ความสุขในชีวิตลดลง

💡 เราจึงควรมาทำความรู้จักกับการนอนไม่หลับให้ดีขึ้น จะได้มีวิธีที่ถูกต้องในการแก้ไขชีวิตจะได้มีความสุขทุกซดลลง บางคนอาจให้คำนิยาม หรือคำจำกัดความของการนอนไม่หลับต่าง ๆ นา ๆ แล้ว แต่ว่าใครจะเชื่ออย่างไร

💡 บางคนอาจบอกว่าการนอนไม่หลับคือการตาสว่าง ตื่นทั้งคืน บางคนก็อาจบอกว่า ถ้านอนหลับได้น้อยกว่าเท่านั้น ๆ ชั่วโมง ก็ถือว่านอนไม่หลับแล้ว เป็นต้น จึงทำให้ค่อนข้างสับสน เพราะบางคนก็ต้องการนอนหลับวันละ 8 ชั่วโมง บางคนต้องการ 10 ชั่วโมง หลายคนเพียง 7 ชั่วโมงก็พอเพียง บางรายแค่ 4 – 5 ชั่วโมง ก็ถือว่าปกติแล้ว

💡 จริง ๆ แล้วคนเราต้องการนอนหลับในปริมาณไม่เท่ากัน ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างเช่น อายุ สภาพจิตใจ ลักษณะของงานที่ทำสุขภาพร่างกาย เป็นต้น

💡 แม้แต่ในแต่ละวัน เราก็ต้องการปริมาณการนอนหลับไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงมีผู้ให้คำนิยามที่เป็นกลาง ๆ ไว้ว่า การนอนไม่หลับ หมายถึง “ความรู้สึกที่วอนอนหลับ ไม่เพียงพอที่จะทำให้รู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว”

💡 ดังนั้นไม่ว่าจะนอนได้มากน้อยแค่ไหน ถ้าตื่นขึ้นมาแล้วไม่รู้สึกว่าได้พักผ่อนเพียงพอ ไม่สดชื่นตอนตื่น ก็ถือว่าเป็นการนอนไม่หลับได้ทั้งนั้น

💡 การนอนไม่หลับมีหลายลักษณะ ตั้งแต่ไม่หลับเลยทั้งคืน เข้านอนแล้วก็หลับยาก แต่ถ้าหลับแล้วหลับได้ตลอด จนถึงนอนหลับตอนช่วงแรกแต่ตื่นกลางดึกแล้วที่นี้ทำยังไงก็ไม่สามารถจะหลับได้อีก หรือตื่นเร็วเกินไปมาก

💡 บางคนนอนไม่หลับเป็นการชั่วคราวครั้งชั่วคราวช่วงสั้น ๆ เพราะมีเหตุที่ทำให้นอนไม่หลับ พอเหตุหมดไปก็นอนหลับได้ดังเดิม

💡 บ้างก็มีอาการดังกล่าวซ้ำกันหลาย ๆ ครั้งบ่อย ๆ บางคนก็มีอาการนอนไม่หลับ แบบเรื้อรังเป็นแรมเดือน หรือแรมปี ต้องพึ่งยานอนหลับกันแทบจะถาวรไปเลย

ปัจจัยที่มีผลต่อการนอน

ปัจจัยที่มีผลต่อการนอนหลับของคนเรานั้นมีหลายอย่าง เช่น

- ▶ อายุ ยิ่งอายุน้อย เรานอนหลับมาก ยิ่งอายุมากก็ยิ่งหลับน้อย
- ▶ แสงสว่างก็มีผลทำให้เราตื่น ส่วนความมืดทำให้เราง่วงและหลับ
- ▶ โรคทางกาย และโรคทางจิตใจ มีผลทำให้หลับมาก หรือหลับน้อยได้
- ▶ ยาบางอย่างทำให้ง่วงหลับ ยาบางอย่างทำให้นอนไม่หลับ ยาขับปัสสาวะทำให้ปัสสาวะบ่อย
- ▶ เหล้าทำให้หลับง่ายขึ้น แต่ตื่นกลางดึก
- ▶ กาแฟทำให้นอนไม่หลับ
- ▶ นอกจากนั้นร่างกายเรายังมีสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ช่วยให้เรานอนหลับเป็นเวลา ตื่นเป็นเวลา

สิ่งนี้ คือ CIRCADIAN RHYTHM ซึ่งเป็นเหมือนนาฬิกาชีวภาพ ซึ่งกำหนดให้เราหลับและตื่น เป็นเวลาในรอบ 24 ชั่วโมง เห็นได้ง่าย ๆ เวลาที่เราเดินทางไกล ๆ ข้ามประเทศหรือข้ามทวีป ซึ่งมีเวลาที่ผิดจากเวลาบ้านเราหลาย ๆ ชั่วโมง จะทำให้เรานอนหลับและตื่นผิดเวลาได้ เนื่องจาก CIRCADIAN RHYTHM ของเรายังทำงานตามเวลาเดิมของเราอยู่

โรคเกี่ยวกับการนอน

มีโรคเกี่ยวกับการนอนหลับอยู่หลายโรคที่เราควรจะรู้จัก โรคทางสมองหลายโรคทำให้มีปัญหาในการนอนหลับ เช่นเดียวกับโรคทางกายอื่น ๆ เช่น โรคต่อมไทรอยด์ โรคข้ออักเสบ โรคที่ทำให้มีความเจ็บปวด โรคปอด โรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหาร โรคลมชัก เป็นต้น ผู้ที่มีปัญหาในการนอนจึงควรได้รับการตรวจร่างกายเพื่อค้นหาโรคที่อาจเป็นสาเหตุได้ โรคทางจิตใจเกือบทุกโรค ทำให้มี ปัญหาในการนอนหลับ ที่สำคัญคือ โรคจิตชนิดต่าง ๆ โรคประสาท โรคซึมเศร้า ซึ่งต้องการการรักษาที่จำเพาะ

นอกนั้นมีโรคอื่น ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการนอนหลับโดยตรง เช่น โรคหายใจไม่ออกในขณะนอนหลับ (SLEEP APNOEA) ซึ่งพบได้บ่อยในคนสูงอายุทำให้นอนไม่หลับตอนกลางคืน แต่มาง่วงมากตอนกลางวัน โรคขากระตุกในขณะนอนหลับ (RESTLESS LEG SYNDROME) ทำให้อยู่นิ่งไม่ได้ ขาดังกระตุกอยู่เรื่อย ๆ ต้องลุกขึ้นเดิน พบบ่อยในผู้สูงอายุ โรคฝันร้าย (NIGHT TERROR) ซึ่งมักพบในเด็ก ๆ ตื่นขึ้นมากกลางดึก ร้องไห้ เสียงดัง ปลอดภัยไม่หยุด จนกว่าจะกลับไปนอนต่อ

แนวทางการแก้ไข

1. หาสาเหตุ

- ⇒ แนวทางแก้ไขความเครียด ความกังวล ควรพยายามแก้ที่สาเหตุ
- ⇒ โรคทางกาย ควรได้รับการรักษา แก้ไข โดยเฉพาะความเจ็บปวด
- ⇒ โรคทางจิต ควรได้รับการแก้ไขรักษา
- ⇒ เหล้า ยา ควรละเว้น

2. งดเว้น

⇒ การใช้ยานอนหลับโดยไม่มีควมจำเป็นจริง ๆ ส่วนมากแล้วอาการนอนไม่หลับจะเกิดขึ้น ชั่วคราวตามสาเหตุ ถ้าแก้ไขสาเหตุ หรือสาเหตุหมดไป เราก็จะนอนหลับได้ตามเดิม ถ้าจำเป็นจะต้องใช้ยาชั่วคราว อาจลองใช้ประเภทยาที่ทำให้ง่วงนอนที่เราสามารถหาซื้อได้ทั่ว ๆ ไป เช่น ยาแก้แพ้ (ANTIHISTAMINE) เป็นต้น

3. กรณีนอนไม่หลับไม่รุนแรง

⇒ ในกรณีที่อาการนอนไม่หลับรุนแรง หรือเรื้อรัง ควรปรึกษาแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ และอยู่ภายใต้การดูแลควบคุมของแพทย์ และอยู่ภายใต้การดูแลควบคุมของแพทย์ ไม่ควรซื้อยานอนหลับมากินเอง

4. แก้อาการนอนไม่หลับ

⇒ ตื่นหรือลุกขึ้นให้เป็นเวลา แม้ว่าจะนอนไม่หลับ จำไว้ว่าเราฝืนให้ตัวเองตื่นได้ แต่จะบังคับหรือฝืนให้หลับไม่ได้

⇒ เข้านอนให้เป็นเวลาไม่ว่าจะหลับหรือไม่

⇒ อย่าบังคับให้ตนเองให้หลับ เพราะเป็นไปไม่ได้ ควรปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ เราอาจช่วยได้โดยทำให้สบายผ่อนคลายตัวเองถึงเสียว่าถึงนอนไม่หลับ การนอนพักเฉย ๆ ก็ได้พักผ่อนพอสมควรแล้ว

⇒ อย่าคาดหวังว่าจะไม่หลับเหมือนคืนก่อน ๆ เพราะจะเกิดความกังวล ซึ่งจะทำให้ไม่สามารถหลับได้จริง ๆ ตามที่คาดหวังเอาไว้

⇒ ตื่นมาแล้วให้อยู่ในที่ที่แสงสว่างจะได้ไม่สว่าง

⇒ อย่างนอนจับตอนกลางวัน ไม่วางแว่นเพียงใด จำไว้ว่าเราฝืนได้

⇒ อย่ากินสิ่งที่กระตุ้นสมอง เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ยา เหล้า ฯลฯ

⇒ ออกกำลังกายพอสมควร ให้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายตอนค่ำก่อนจะเข้านอน

⇒ หลีกเลี่ยงสิ่งเร้าอารมณ์ก่อนเข้านอน เช่น ภาพยนตร์ โทรทัศน์ หนังสือ ที่มีเรื่องเร้าใจมาก ๆ

⇒ ใช้เตียงนอนเพื่อการนอนเท่านั้น ไม่ควรใช้เป็นที่ทำงาน การฝีมือ ดูโทรทัศน์ คุยกัน ฯลฯ ถ้าจะทำอย่างอื่นกรุณาทำนอกเตียงนอน ถ้าจะให้ดีนอกห้องนอนเลย กลับมาในห้องนอนหรือเตียงนอนเมื่ออยากนอนเท่านั้น

⇒ อย่างดื่มน้ำหรือเครื่องดื่มก่อนนอนมากนัก เพราะจะทำให้ต้องตื่นมาปัสสาวะกลางดึกบ่อย ๆ

⇒ ความสามารถในการผ่อนคลายความตึงเครียดของตัวเอง โดยการเรียนรู้วิธีทำ RELAXATION หรือการนั่งสมาธิจะสามารถช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

⇒ การจัดห้องนอนและบรรยากาศในห้องนอนให้เหมาะสมก็จะช่วยได้มาก เช่น อุณหภูมิห้องที่ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป ที่นอนไม่นุ่ม ไม่แข็งเกินไป หมอนหนุนไม่สูงมากไม่ต่ำมาก ไม่มีเสียงรบกวน แต่เสียงพัดลมหรือเสียงเครื่องปรับอากาศเบา ๆ อาจช่วยให้หลับได้ดีขึ้น ห้องนอนไม่สว่างเกินไป ทำนอนที่ดีคือ ทำนอนหงายและงอเข่าข้างหนึ่ง

⇒ คืบแรก ๆ ยังนอนหลับไม่ดีหรือไม่หลับ ยังไม่ต้องตกใจ รีบร้อนไปหายานอนหลับมากิน
ตื่นให้เป็นเวลา ปฏิบัติตามข้อแนะนำต่าง ๆ ข้างต้นแล้วนอนคืบต่อไปให้ตรงเวลา หลับหรือไม่หลับก็
นอนพักผ่อนเฉย ๆ ถ้าคืบนี้ยังหลับไม่ดี คืบต่อไปร่างกายและจิตใจคงจะพร้อมที่จะหลับได้ง่ายขึ้นดี
ขึ้นเองอยู่แล้ว ขอให้มีความอดทน ทำใจให้สบาย ท่านอาจจะหลับไปโดยไม่รู้ตัวคืบนี้ก็ได้

