



กรมอนามัย



คู่มือการนอนหลับ เพื่อสุขภาพที่ดี



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

- | | | |
|----------------------|--------------------|--|
| 1. นายแพทย์สุวรรณชัย | วัฒนา ยิ่งเจริญชัย | อธิบดีกรมอนามัย |
| 2. นายแพทย์อรรถพล | แก้วสัมฤทธิ์ | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| 3. นายแพทย์ปัญญา | คำของ | รองอธิบดีกรมอนามัย |
| 4. นายแพทย์อุดม | อัศวตมางกูร | ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกาย
เพื่อสุขภาพ |

ที่ปรึกษาด้านวิชาการ

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. ศาสตราจารย์แพทย์หญิงอรุณวรรณ พุทธิพันธุ์ | สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย |
| 2. แพทย์หญิงกัลยา ปัญจพรผล | สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย |
| 3. รองศาสตราจารย์นายแพทย์วัฒนชัย โชตินัยวัตรกุล | สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ธีรเดช คุปตานนท์ | สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย |

บรรณาธิการ

- | | | |
|----------------|-----------|-----------------------------|
| 1. นายชัยรัชต์ | จันทร์ตรี | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| 2. นางสาวพรธนี | ทับธานี | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |
| 3. นายธวัชชัย | แดไใหญ่ | กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ |



แหล่งข้อมูล

1. สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย. เวชศาสตร์การนอนหลับขั้นพื้นฐาน สำหรับแพทย์ พยาบาล นักศึกษา และบุคลากรทางการแพทย์ (Basic Sleep Medicine). พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด; 2560

2. สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย. การนอนหลับในผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด; 2563

จัดพิมพ์โดย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ 0-2590-4589 โทรสาร 0-2590-4584

ISBN

978-616-11-4509-5

จำนวนพิมพ์

4,000 เล่ม

ปีที่พิมพ์

2563

พิมพ์ที่

ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา



คำนำ

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิต เช่นเดียวกับ การหายใจ การดื่มน้ำและการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียน การนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย สมอง และระบบประสาท การเรียนรู้ เก็บความจำและการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ มีความต้องการเวลานอนหลับที่แตกต่างกัน การอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอง และจิตใจ ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิต้านทานต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ หวังว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มวัยในการดูแลสุขภาพด้วยการนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพ รวมทั้งเป็นเครื่องมือและสื่อองค์ความรู้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนต่อไป

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สารบัญ

	หน้า
สรีรวิทยาการนอนหลับในมนุษย์	5
ความแตกต่างของการนอนหลับในแต่ละวัยต่าง ๆ	7
การแบ่งระยะของการหลับ	8
ลักษณะปกติของระยะการหลับและวงจรการหลับและตื่น	10
การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ	11
ผลกระทบต่อสุขภาพกับระยะเวลาการนอนหลับ	14
การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น	15
๓ ปัจจัยและปัญหาพฤติกรรมการเข้านอนในเด็กและวัยรุ่น	17
๓ โรคนอนไม่หลับในเด็ก	20
๓ สุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (Good sleep hygiene) ในเด็ก 10 ประการ	22
การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้ใหญ่	24
๓ Sleep hygiene คืออะไร	24
๓ ปัญหาการนอนหลับที่สำคัญ	25
๓ แนวทางการปฏิบัติ Good sleep hygiene 10 ประการ	26
การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ	29
๓ โรคนอนไม่หลับในคนสูงวัย	30
๓ ความเครียด โรคซึมเศร้า กับการนอนไม่หลับ	31
๓ สุขอนามัยเพื่อการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัย	32

สรีรวิทยาการนอนหลับในมนุษย์

การนอนหลับ (sleep) หมายถึง สภาวะที่การรับรู้ของร่างกายแยกตัวออก และลดการตอบสนองจากสิ่งแวดล้อมชั่วคราว โดยทั่วไปทุกคนควรนอนหลับ ได้อย่างมีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามวัยและสุขภาพ ของแต่ละคน ในแต่ละช่วงอายุ มนุษย์มีความต้องการนอนหลับต่อวันไม่เท่ากัน ทารกเกิดใหม่ต้องการหลับถึง 12-18 ชั่วโมง เด็กเล็ก ๆ ยัยเรียน และวัยรุ่นยังต้องการ หลับมากกว่าผู้ใหญ่ เพื่อให้ร่างกาย สมองเติบโตพัฒนาและทำหน้าที่ได้อย่าง เหมาะสม และความต้องการนอนหลับลดลงในวัยต่อ ๆ มา สตรีตั้งครรภ์จำเป็น ที่ต้องนอนหลับและพักผ่อนให้มากพอตามความต้องการให้ทารกในครรภ์ได้ นอนหลับอย่างดี ซึ่งมีหลักฐานว่าจะทำให้ทารกที่เกิดมามีการเจริญเติบโต พัฒนาการของสมองที่ดี และมีสุขภาพดี



ตารางแสดงความต้องการการดูแลสุขภาพของแต่ละช่วงอายุ

ทารกเกิดใหม่
(0-2 เดือน)
12-18 ชั่วโมง



ทารก
(3-11 เดือน)
14-15 ชั่วโมง



เด็กวัยหัดเดิน
(1-3 ขวบ)
12-14 ชั่วโมง



เด็กก่อนวัยเรียน
(3-5 ขวบ)
11-13 ชั่วโมง



เด็กวัยเรียน
(5-10 ปี)
10-11 ชั่วโมง



วัยรุ่น
(10-17 ปี)
8.5-9.25 ชั่วโมง



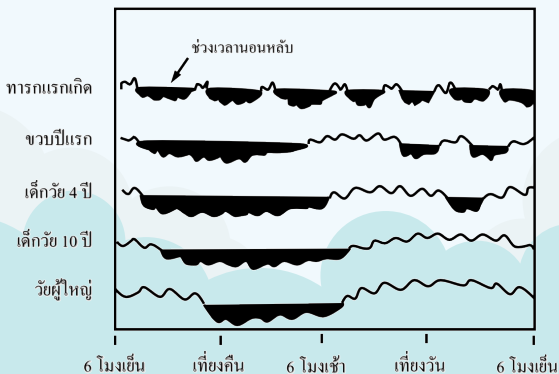
ผู้ใหญ่
และวัยสูงอายุ
7-9 ชั่วโมง



สตรีมีครรภ์
8 ชั่วโมงขึ้นไป

ความแตกต่างของการนอนหลับในแต่ละวัยต่าง ๆ

ความแตกต่างของการนอนหลับในแต่ละวัยจะมีความแตกต่างกัน ทั้งในเรื่องของระยะเวลาในการนอนหลับ (sleep duration) และระยะของการนอนหลับ (sleep stage) โดยระยะเวลาในการนอนหลับจะมากที่สุดในช่วงแรกเกิด 1-4 เดือนแรก คือ มีเวลานอนหลับเฉลี่ยประมาณ 16-18 ชั่วโมงต่อวัน ต่อมาช่วงขวบปีแรก ถึง 3 ขวบระยะเวลาในการนอนหลับก็จะลดลงเหลือประมาณ 12-14 ชั่วโมงต่อวัน จนอายุ 3 ถึง 5 ปี ระยะเวลาในการนอนจะลดลงอยู่ที่ 10-12 ชั่วโมง เมื่ออายุเข้า 10 ปี ระยะเวลาในการนอนหลับจะเหลือเท่ากับหรือน้อยกว่า 10 ชั่วโมงต่อวัน และระยะเวลาในการนอนจะค่อย ๆ ลดลงตามวัย เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ระยะเวลาในการนอนหลับก็จะน้อยลงตาม นอกจากระยะเวลาแล้วลักษณะของวงจรในการหลับและตื่นในช่วงแรกเกิดจนถึงเป็นผู้ใหญ่ก็จะมีความแตกต่างกันตามอายุ โดยในทารกแรกเกิดจะมีการนอนหลับสลับกับการตื่นเป็นช่วง ๆ ต่อมาเมื่ออายุครบ 1 ขวบ การนอนหลับสลับกับการตื่นก็จะลดลง แต่กลายเป็นการนอนยาวในเวลากลางคืน ร่วมกับการนอนหลับช่วงกลางวันประมาณ 1-2 ครั้ง จนโตขึ้นเรื่อย ๆ การนอนหลับในช่วงกลางวันก็จะหายไป เมื่ออายุประมาณ 6-7 ปี



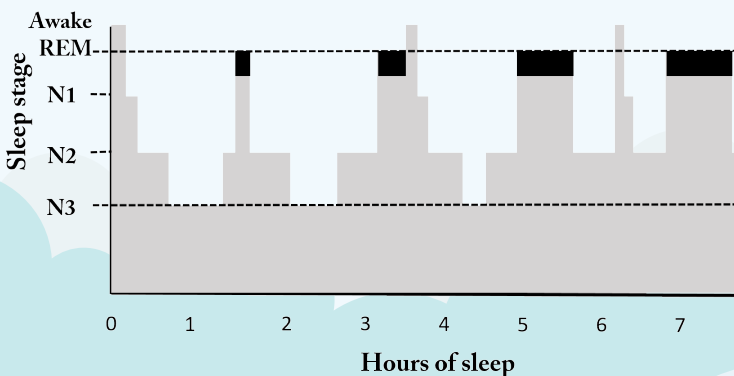
รูปแสดงลักษณะช่วงเวลานอนหลับและตื่นในระหว่างวันในวัยต่าง ๆ
(ดัดแปลงจากเอกสาร Avidan AY. Normal Sleep In Humans. In: Kryger MH, Avidan AY, Berry RB, editor: Atlas of clinical sleep medicine, 2nd ed., Philadelphia, 2014, Elsevier, pp 70-97.)

การแบ่งระยะของการหลับ

การนอนหลับในมนุษย์สามารถตรวจแยกระยะของการหลับ (sleep stage) ตามลักษณะของคลื่นไฟฟ้าสมอง (EEG) คลื่นไฟฟ้าของลูกตา (EOG) และคลื่นไฟฟ้าของกล้ามเนื้อ (EMG) สามารถแบ่งเป็น 2 ระยะใหญ่ ๆ จากคลื่นไฟฟ้าสมอง และการขยับของลูกตา ได้แก่

1. ระยะการนอนหลับที่ไม่มีตากระตุก (Non-Rapid Eye Movement; NREM)
2. ระยะการนอนหลับที่มีตากระตุก (Rapid Eye Movement; REM)

โดยปกติคนเราจะเริ่มต้นการหลับด้วยระยะ NREM แล้วสลับด้วยระยะ REM โดยหนึ่งรอบของการสลับระหว่าง NREM จนจบระยะ REM นั้นจะใช้เวลาประมาณ 90 ถึง 110 นาที ซึ่งปกติคนเราจะเกิดรอบสลับระหว่าง NREM และ REM เช่นนี้ไปเรื่อย ๆ เช่น ถ้าคนเรานอนหลับ 8 ชั่วโมง ก็จะเกิดวงจรสลับระหว่าง NREM และ REM ประมาณ 4-5 รอบ โดยระยะเวลาของ REM นั้นก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในครั้งคืนหลัง



รูปแสดงถึงวงจรการนอนหลับระหว่าง NREM และ REM ที่มีการสลับกันเป็นวงจร
(ภาพวาดโดยพันโทนายแพทย์ ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล)

ระยะของการนอนหลับ

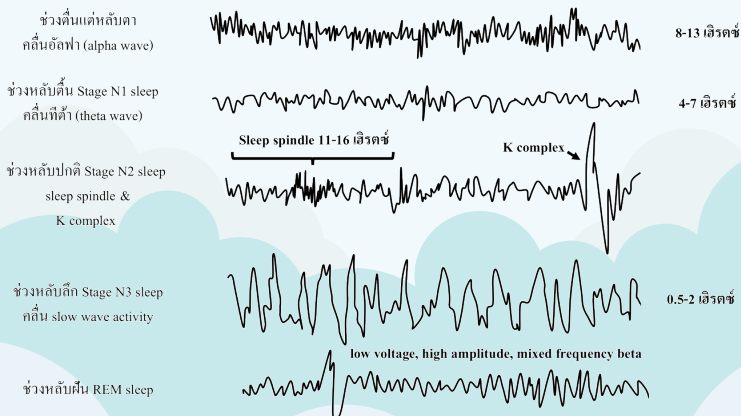
1. ระยะการนอนหลับ NREM เราจะแบ่งย่อยเป็น 3 stage คือ

Stage 1 (N1) เป็นระยะการนอนหลับที่เรียกว่า หลับตื้น (light sleep) มีลักษณะคลื่นไฟฟ้าเป็นคลื่นที่ต่ำ (low-voltage theta waves) ระยะเวลาประมาณ ร้อยละ 2-5 ของระยะเวลาการนอนทั้งหมด

Stage 2 (N2) เป็นระยะหลับส่วนใหญ่ของการนอน คลื่นไฟฟ้าสมองจะมี ส่วนที่เรียกว่า sleep spindle และ K complex โดยมีระยะเวลาทั้งสิ้นร้อยละ 45-55 ของระยะเวลาการนอนทั้งหมด

Stage 3 (N3) เป็นระยะการหลับที่เรียกว่า หลับลึก (deep sleep) โดยลักษณะ คลื่นไฟฟ้าสมองพบลักษณะ slow wave activity ระยะเวลาร้อยละ 20-25 ของระยะเวลาการนอนทั้งหมด ซึ่งระยะ N3 ถือว่ามีความสำคัญเพราะเชื่อว่าเป็นระยะที่มีการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งการบันทึกความจำ การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ

2. ระยะการนอนหลับ REM (R) พบการเคลื่อนไหวกอลูกตุ้มอย่างรวดเร็ว หรือตากระตุกร่วมกับการคลายตัวของกล้ามเนื้ออย่างมาก (ยกเว้น กล้ามเนื้อกะบังลม) แม้ว่าระยะ REM (R) จะไม่มีการแบ่งออกเป็นระยะย่อยที่ชัดเจน แต่อาจเรียกช่วงที่ตากระตุกว่า ช่วง Phasic ส่วนในช่วงที่ไม่มีตากระตุกอาจเรียกว่า ช่วง tonic ในคนปกติจะมีเวลาหลับระยะ REM (R) ประมาณ ร้อยละ 20-25 ของการนอนหลับตลอดทั้งคืน



รูปแสดงถึงลักษณะคลื่นไฟฟ้าสมองการนอนหลับในระยะต่าง ๆ (N1, N2, N3 และ REM stage) (ภาพวาดโดยพันโทนายแพทย์ ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล)

ลักษณะปกติของระยะการหลับ และวงจรการหลับและตื่น

โดยทั่วไปลักษณะการนอนหลับจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างทั้งปัจจัยภายใน เช่น การทำงานของนาฬิกาชีวภาพที่อยู่ในส่วนของสมองชั้นใน อายุและสภาวะร่างกายหรือจิตใจรวมถึงปัจจัยภายนอก เช่น สภาวะห้องนอน แสงเสียง และอุณหภูมิ เป็นต้น ตามปกติคนเราจะเริ่มหลับในระยะเวลา NREM (N) ก่อนซึ่งมักเริ่มด้วยระยะ N1 ตามด้วยระยะ N2 หรือ N3 หลังจากนั้นจึงเข้าสู่ระยะ REM (R) จากนั้นจะกลับเข้าสู่ระยะ NREM (N) อีกครั้งเป็นวงจรสลับกันไปมารอบละประมาณ 90-110 นาที เป็นเวลาประมาณ 4-5 รอบต่อคืน โดยทั่วไปจะพบการนอนหลับระยะ N1 ช่วงสั้น ๆ และจะเป็นช่วงที่ถูกปลุกให้ตื่นได้ง่ายที่สุด สำหรับระยะ N2 จะพบมากที่สุดคือ ราวร้อยละ 45-50 ของเวลาการนอนหลับ ส่วนระยะ N3 และ ระยะ REM (R) จะพบใกล้เคียงกัน คือ ประมาณร้อยละ 20-25 ในช่วงครึ่งคืนแรกของการนอนหลับ อาจพบระยะ N3 ได้มาก ส่วนช่วงครึ่งหลังของคืนจะพบระยะ REM (R) มากกว่า



การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ

1. ระบบหัวใจและหลอดเลือด (cardiovascular systems)

ในช่วงการนอนหลับระยะ NREM (N) พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และปริมาณเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจจะลดลงเล็กน้อยเมื่อเทียบกับขณะที่ตื่นอยู่ ส่วนในระยะ REM (R) จะพบจังหวะและอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตมีทั้งเพิ่มขึ้นหรือลดลง

2. ระบบการหายใจ (respiratory system)

เมื่อร่างกายเริ่มเข้าสู่การนอนหลับจะมีการตอบสนองของกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจ (ยกเว้นกะบังลม) ต่อตัวกระตุ้นการหายใจลดลง เมื่อเริ่มหลับอาจพบว่ามึนระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในหลอดเลือดแดงจะเพิ่มขึ้นและระดับออกซิเจนในหลอดเลือดแดงรวมถึงความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดลดลงเล็กน้อย และอาจพบลักษณะการหายใจแผ่วและไม่ค่อยสม่ำเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการนอนหลับระยะ REM (R)

3. ระบบฮอร์โมนต่อมไร้ท่อ (endocrine system)

ฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโต (growth hormone) จะหลั่งมากที่สุดขณะหลับโดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะหลับลึกระยะ N3 ในช่วง 1-2 ชั่วโมงแรกของการนอนหลับซึ่งมีความสำคัญมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังมีฮอร์โมนเมลาโทนิน (melatonin) ฮอร์โมนที่กระตุ้นการหลั่งน้ำนม (prolactin) ซึ่งจะถูกหลั่งมากที่สุดขณะหลับ ส่วนฮอร์โมนกลุ่มอื่นๆ เช่น ไทรอยด์จะสูงที่สุดช่วงขณะเข้านอนหลังจากนั้นจะลดลงเรื่อย ๆ ขณะนอนหลับ และสตีรอยด์จะหลั่งตามวงจรของเวลาโดยไม่ค่อยมีความสัมพันธ์กับการนอนหลับ

4.ระบบทางเดินอาหาร (gastrointestinal system)

ในคนปกติการกลืนและการย่อยอาหารจะน้อยลงขณะนอนหลับ ทำให้กรดอาจค้างอยู่ในกระเพาะและหลอดอาหารนานขึ้น ในผู้ที่รับประทานอาหารปริมาณมากก่อนนอน อาจทำให้อาหารย่อยไม่หมด และมีโรคกรดไหลย้อนง่ายขึ้น อย่างไรก็ตามการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารจะสัมพันธ์กับเวลาของวัน โดยจะหลั่งกรดมากที่สุดในช่วง 4 พุ่มถึง ตี 2 โดยไม่ได้สัมพันธ์โดยตรงกับระยะต่าง ๆ ของการนอนหลับ

5.ระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system)

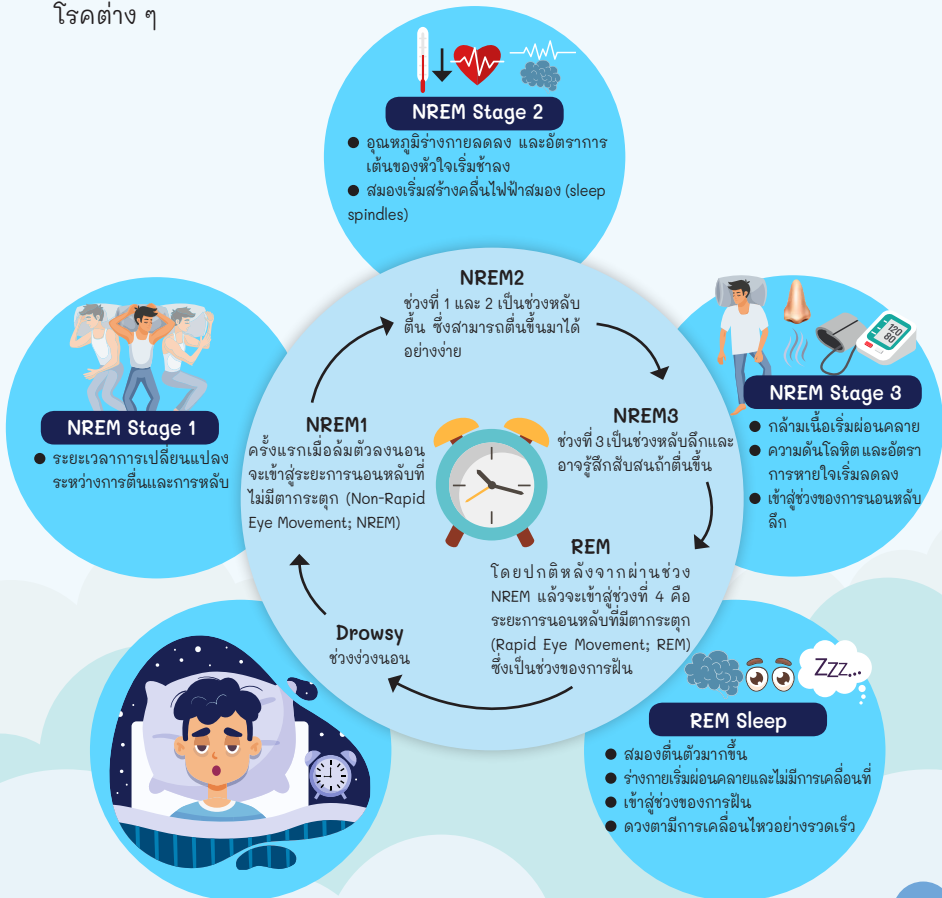
ในขณะหลับทั้งระยะ NREM (N) และ REM (R) ระบบประสาทอัตโนมัติ parasympathetic จะเด่นขึ้น และการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ sympathetic จะลดลง ยกเว้นช่วง Phasic ของระยะ REM (R) และช่วงที่สมองมีการตื่นตัว นอกจากนี้ยังพบว่าอุณหภูมิร่างกายลดต่ำลงขณะหลับ โดยเวลาเริ่มหลับจะสัมพันธ์กับอุณหภูมิของร่างกายที่ต่ำสุด และการตื่นจะสัมพันธ์กับอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น

6.ระบบกล้ามเนื้อ (muscular system)

โดยปกติกล้ามเนื้อจะอ่อนแรงและการเคลื่อนไหวจะลดลงมากเมื่อเทียบกับขณะตื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนอนหลับในระยะ REM (R) อย่างไรก็ตามคนที่มีโรคบางชนิด เช่น นอนละเมอ หรือนอนกัดฟัน อาจมีการเคลื่อนไหวผิดปกติของกล้ามเนื้อมากขึ้นได้ เป็นต้น

7. ระบบภูมิคุ้มกัน (immune system)

หลังการติดเชื้อระยะเฉียบพลันมักจะมีอาการง่วงนอนมากขึ้นหลัก (ระยะ N3) มากขึ้น และระยะ REM (R) อาจลดลง อันเป็นผลเนื่องจากสารเคมีที่หลั่งจากการอักเสบต่างๆ นอกจากนั้นการอดนอนทำให้ประสิทธิภาพการต้านทานเชื้อโรค รวมถึงการทำหน้าที่ของเม็ดเลือดขาวบางอย่างจะลดลง ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานต่ำลงได้ ดังนั้นการนอนหลับเป็นอาจเปรียบเทียบกับได้ว่าเป็นยาที่ดีที่สุด เนื่องจากมีส่วนเกี่ยวข้องกับภูมิคุ้มกันของร่างกายซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการรักษาหายของโรคต่างๆ



รูปแสดงลักษณะปกติของระยะการหลับและวงจรการหลับและตื่น การเปลี่ยนทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ

ผลกระทบต่อสุขภาพ กับระยะเวลาการนอนหลับ

ระยะเวลาการนอนหลับนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากคนเราใช้เวลาการนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของชีวิต โดยผลกระทบนี้มีทั้งผลระยะสั้น และระยะยาว ซึ่งผลระยะสั้นจะก่อให้เกิดอาการง่วงนอนระหว่างวัน เกิดความผิดพลาดในการตัดสินใจ มีอารมณ์แปรปรวน มีการตอบสนองที่ช้าลงต่อสิ่งเร้าภายนอก และเกิดอาการง่วงหลับ หรือที่เรียกว่า microsleep ได้ นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่มากขึ้นกว่าปกติ ส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ สำหรับผลในระยะยาวมีการศึกษาที่พบว่าคนที่คนเรานอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงเป็นระยะเวลานาน ๆ นั้นมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน ภาวะอ้วน โรคซึมเศร้า โรคความดันโลหิตสูง และเพิ่มอัตราการเสียชีวิต จะเห็นได้ว่าการนอนหลับที่เพียงพอ นั้นมีความสำคัญถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี





การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับ วัยเด็กและวัยรุ่น



การนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญในการเจริญเติบโตที่ดี มีพัฒนาการที่ดีสมวัย ทำให้ร่างกายและสมองมีการพัฒนาและทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม เด็กและวัยรุ่นที่มีการนอนที่น้อยกว่าหรือมากกว่าปกติ จะทำให้พฤติกรรมเสียชีวิตมากขึ้น และยังส่งผลต่อระบบร่างกาย ได้แก่

1. ฮอรโมน ซึ่งฮอรโมนสำหรับการเจริญเติบโต (growth hormone) จะหลั่งมากที่สุดขณะหลับโดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะหลับลึกระยะ N3 ในช่วง 1-2 ชั่วโมงแรกของการนอนหลับ

2. สารสื่อประสาท

3. ระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานผิดปกติ นอกจากนี้เด็กและวัยรุ่นที่มีการนอนที่น้อยกว่าปกติยังมีผลต่อระบบประสาทและสติปัญญา ได้แก่ สมาธิสั้น ก้าวร้าว ซึมเศร้า และระดับเชาวน์ปัญญาลดลงได้โดยระยะเวลาการนอนหลับที่เหมาะสมในเด็กแต่ละช่วงอายุมีดังนี้

ระยะเวลาอนหลับที่เหมาะสมในเด็กแต่ละช่วงอายุ



1-2 ปี



จำนวนชั่วโมงการนอนหลับ	11 - 14 ชั่วโมง
เฉลี่ยชั่วโมงการนอนหลับ	12 ชั่วโมง



จำนวนชั่วโมงการนอนหลับ	10 - 13 ชั่วโมง
เฉลี่ยชั่วโมงการนอนหลับ	11 ชั่วโมง



3-5 ปี



6-13 ปี



จำนวนชั่วโมงการนอนหลับ	9 - 11 ชั่วโมง
เฉลี่ยชั่วโมงการนอนหลับ	10 ชั่วโมง



14-17 ปี

จำนวนชั่วโมงการนอนหลับ	8 - 10 ชั่วโมง
เฉลี่ยชั่วโมงการนอนหลับ	9 ชั่วโมง



ปัจจัยและปัญหาพฤติกรรมการเข้านอน ในเด็กและวัยรุ่น

เด็กที่มีปัญหานอนไม่หลับหรือตื่นขึ้นในเวลากลางคืนอยู่บ่อยๆ ส่งผลต่อการนอนหลับของบิดามารดาหรือผู้ปกครองด้วย ซึ่งสาเหตุของการนอนไม่หลับหรือตื่นบ่อยในเวลากลางคืนในเด็กนั้นมีสาเหตุหลายอย่างโดยแบ่งได้ดังต่อไปนี้

1. เวลาเข้านอน ในเด็กเล็ก ๆ เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตามสรีรวิทยา เด็กวัยรุ่นจะนอนดึกขึ้น เมื่อเด็กถูกบังคับให้เข้านอนก่อนเวลาเข้านอนของตัวเอง ทำให้เกิดปัญหาเข้านอนยากหรือนอนไม่หลับได้ เนื่องจากนาฬิกาชีวิตไม่ตรงกับนาฬิกาสังคม ทำให้เกิดอาการหลับยาก หรือ่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวันได้

2. ความสม่ำเสมอของเวลานอนและเวลาตื่นนอน เด็กในกลุ่มที่มีความสม่ำเสมอของการนอนหลับผิดปกติจะนอนดึกในคืนวันศุกร์ วันเสาร์หรือวันหยุดยาว ซึ่งจะช่วยให้หลับยากในคืนวันอาทิตย์ จึงทำให้ตื่นนอนได้ยากในเช้าวันจันทร์ และทำให้การเรียนในเช้าวันจันทร์ไม่มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ในงานวิจัยยังพบว่าค่าเฉลี่ยระยะเวลาการนอนในเด็กอ้วนมีค่าน้อยกว่าเด็กน้ำหนักปกติ รวมทั้งความสม่ำเสมอของเวลานอน และเวลาตื่นนอนในช่วงวันหยุดและวันธรรมดา มีความแตกต่างอย่างชัดเจนในเด็กอ้วน เมื่อเทียบกับเด็กน้ำหนักปกติ

3. สังคม มีปัจจัยทางสังคมหลายประการที่ทำให้เด็กมีการหลับยาก ตื่นกลางคืนบ่อย ซึ่งปัจจัยทางสังคมนี้มักจะพบได้ในเด็กวัยรุ่นและเด็กวัยรุ่น เช่น

3.1 ความเครียดจากการสอบหรือการเสนองานหน้าห้องเรียน

3.2 การติดต่อสื่อสารกับเพื่อนโดยเฉพาะ อย่างยิ่งการใช้ social media ที่ไม่เหมาะสม ทั้งการใช้ Facebook LINE Instagram

3.3 การบ้านของเด็กวัยเรียนในสมัยนี้มีจำนวนมาก ซึ่งทำให้เด็กต้องทำการบ้านให้เสร็จก่อน จึงจะสามารถเข้านอนได้

3.4 วิดีโอเกมในเด็กบางกลุ่มมีการติดวิดีโอเกมหรือเกมส์ในมือถือ ซึ่งบางครั้งทำให้ไม่ยอมเข้านอน ไม่พอเนื่องจากเล่นวิดีโอเกมทั้งวันทั้งคืน

4. การรับประทานอาหาร ในเด็กทารกและเด็กวัยเตาะแตะจะมีปัญหาเรื่องติดเต้าหรือขวดนมเวลาเข้านอน ทำให้หลับยากในเวลาที่ตอนจะเริ่มเข้านอน และเด็กบางคนมีปัญหาตื่นร้องบ่อยตอนกลางคืน เนื่องจากตื่นขึ้นมากินนมในเด็กโต และเด็กวัยรุ่น ปัญหาจะเป็นกินอึดเกินไปหรือหิวเกินไป ทำให้หลับยากตื่นกลางคืน หรือในเด็กบางรายโดยเฉพาะเด็กอ้วน มีภาวะกรนโดยไม่มีการหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น จะมีอาการของกรดไหลย้อนทำให้นอนหลับลำบาก

5. สภาวะแวดล้อม สภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมในการนอนของเด็กแต่ละคนนั้นเป็นปัจเจกบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน สภาวะแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับการนอน ได้แก่ เสียง อุณหภูมิ แสง ถ้าร้อนเกินไป หรือ เย็นเกินไป ก็ทำให้เด็กนอนไม่หลับได้

6. อารมณ์ อารมณ์พื้นฐานของเด็กเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นปัจจัยต่อการหลับ เด็กเลี้ยงง่ายจะเป็นเด็กที่นอนหลับง่าย กินง่าย อารมณ์ดี เด็กเลี้ยงยาก กินยาก หลับยาก ร้องบ่อย ตื่นกลางคืนบ่อย นอกจากนี้ความเครียดเฉียบพลัน เช่น การปรับตัวของเด็ก การเข้าโรงเรียนใหม่ การมีน้องใหม่ หรือการมีผู้ปกครองใหม่ มีผลต่อการนอนหลับทั้งสิ้น ความเครียดเรื้อรังที่เกิดจากการดูแลของพ่อแม่ หรือผู้ปกครองซึ่งทำให้เด็กมีความเครียดอยู่ตลอดเวลา หรือความเครียดเรื้อรังจากที่โรงเรียน การทะเลาะวิวาทของเพื่อนหรือการดูแลของคุณครู ในเด็กบางกลุ่มที่เป็นโรคสมาธิสั้นหรือออทิสติก มีภาวะอารมณ์และการหลับที่ยากกว่าเด็กปกติ

7. โรคจากการหลับ ผู้ที่มีโรคความผิดปกติของการนอนหลับจะทำให้นอนหลับได้ยากหรือตื่นบ่อย ตอนกลางคืนหรือนอนตื่นไปมา ได้แก่

7.1 ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น เด็กจะมีอาการกรนหรือหายใจเสียงดังเป็นประจำอย่างน้อยมากกว่าหรือเท่ากับสามครั้งต่อสัปดาห์ บางครั้งมีอาการหายใจเฮือก ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นนี้ทำให้สมองเกิดการตื่นตัว ซึ่งเรียกว่า arousal ทำให้เด็กนอนตื่นไปมาหลับไม่สนิท

7.2 โรคนอนละเมอ ในเด็กวัย 2-8 ปีจะพบการนอนละเมอได้บ่อย บางครั้งมีเดินละเมอ ฝันร้าย หรือฝันผวาทำให้ตื่นขึ้นมาตอนกลางคืน

8. โรคความผิดปกติทางระบบประสาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคที่เกี่ยวข้องกับการผลิตสารเมลาโทนิน ที่จะเริ่มหลังที่ประมาณ 2 ชั่วโมงก่อนถึงเวลานอน ซึ่งช่วยทำให้การหลับง่ายขึ้น ผู้ที่มีจอตาหรือเส้นประสาทตาผิดปกติ อาจจะมีขาดสารเมลาโทนิน หรือผู้ที่มีปัญหาสมองบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ สมองอักเสบเนื้องอก และอาการบาดเจ็บของไขสันหลังส่วนคอ ทำให้ผู้ป่วยหลับยากหรือตื่นบ่อยในเวลากลางคืน หรือจนบางครั้งทำให้เกิดการหลับตื่นที่ไม่เป็นเวลา

9. สภาวะทางจิตใจและโรคทางจิตเวช อาการนอนไม่หลับในเด็กโดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่น อาจเกิดจากการเผชิญภาวะความทุกข์ยาก การปรับตัวต่อสิ่งใหม่ ๆ เช่น เพื่อนใหม่ โรงเรียนใหม่ หรือคุณครูคนใหม่ นอกจากนี้อาการนอนไม่หลับยังอาจสัมพันธ์กับความผิดปกติที่เกิดหลังความเครียด โรควิตกกังวล และโรคซึมเศร้าได้

โรคนอนไม่หลับในเด็ก

คำจำกัดความของอาการนอนไม่หลับในเด็ก คือ การใช้เวลาตั้งแต่เวลาเข้านอนจนถึงเวลาที่หลับมากกว่า 30 นาที หรือระยะเวลาในการนอนหลับน้อยกว่า 8 ชั่วโมง เกิดขึ้นเป็นเวลามากกว่าหรือเท่ากับ 3 คืนต่อสัปดาห์ ผลกระทบของโรคนอนไม่หลับในเด็กมีผลทั้งต่อ อารมณ์ พฤติกรรม และพุทธิปัญญาของเด็ก จากนั้นโรคนอนไม่หลับในเด็กทารกและเด็กก่อนวัยเรียนยังมีผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ปกครองที่ดูแลเด็กด้วย

สาเหตุของโรคนอนไม่หลับในเด็ก

1. สาเหตุทางชีวภาพ

ความตื่นตัวมากเกินไปหรือความไวมากเกินไปส่งผลให้เกิดโรคนอนไม่หลับในเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเด็กกลุ่มโรคออทิสติก ซึ่งพบว่ามีอาการความคุมที่ผิดปกติของสารสื่อประสาทหลายอย่าง ได้แก่ GABA เมลาโทนิน และ เซโรโทนิน

2. สาเหตุจากโรคทางกาย

โรคทางกายบางอย่างทำให้เกิดโรคนอนไม่หลับ เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร โรคผิวหนัง โรคทางกายที่เกี่ยวข้องกับความเจ็บปวด โรคระบบทางเดินหายใจที่มีอาการในเวลากลางคืน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคระบบประสาท เช่น โรคปวดศีรษะ โรคลมชัก ปัญหาทางจิตเวช เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า หรือความผิดปกติหลังความเครียดที่สะเทือนใจ

3. สาเหตุทางพฤติกรรม

สาเหตุทางพฤติกรรมมีได้หลายหลาย ตั้งแต่ใช้มือถือหรือดูโทรทัศน์ใกล้ระยะเวลาอน การนอนหลับไม่เป็นเวลา สารคาเฟอีน และการขาดการออกกำลังกาย สาเหตุทางพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้น ก้ากึ่งกับสาเหตุทางชีวภาพ เช่น เวลาเข้านอนไม่ตรงกับนาฬิกาชีวภาพทำให้นอนไม่หลับ

ผลกระทบของโรคนอนไม่หลับในเด็ก

โรคนอนไม่หลับในเด็กนั้นส่งผลทั้งต่อตัวเด็กเองและครอบครัว ผลกระทบต่อตัวเด็กนั้นมีผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม พุทธิปัญญา เมื่อการนอนหลับนั้นมีคุณภาพที่ไม่ดีทำให้มีผลต่อระบบการทำงานในส่วนของสมอง prefrontal cortex ผิดปกติ ทำให้หน้าที่การทำงานใน ส่วนของ executive function อันได้แก่ ความจดจำที่ใช้เพื่อการทำงาน (working memory) การควบคุมอารมณ์และการยับยั้งพฤติกรรมที่ไม่ควรกระทำ ทำให้เกิดปัญหาในเรื่องของความตั้งใจเรียนที่โรงเรียน นอกจากนี้ยังพบว่าระยะเวลาการนอนและคุณภาพ การนอนมีผลต่อการเรียนรู้และผลการเรียนของเด็ก ในส่วนของผู้ปกครองนั้น โรคนอนไม่หลับในเด็กทำให้คุณภาพการนอนหลับของผู้ปกครองแย่ลงและบางครั้งจะมีผลกระทบถึงความสัมพันธ์ในครอบครัวได้



สุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (Good sleep hygiene) ในเด็ก 10 ประการ



การนอนในเด็กนั้นแตกต่างจากในผู้ใหญ่ ทั้งทางด้านพฤติกรรมและจำนวนชั่วโมงการนอนที่เหมาะสม ในแต่ละช่วงอายุ โดยมีคำแนะนำส่งเสริมสุขลักษณะการนอนหลับดังนี้

1



พยายามโดนแสงเยอะ ๆ ตอนเช้าและตอนกลางวัน หลีกเลี่ยงแสงสว่างตอนกลางคืน

2



ออกกำลังกายกลางแจ้ง

3



ไม่กินอาหารที่มีคาเฟอีน เช่น น้ำอัดลม ช็อคโกแลต ชา กาแฟ

4



จัดกิจวัตรในแต่ละวันให้ตรงเวลา เช่น ทานอาหารเย็นให้ตรงเวลา

5



การวางแผนการนอนหลับกลางวัน
ในเด็ก อายุอย่างน้อย 6 ปี

6



ใส่ชุดสบาย ๆ ห้างนอนควรเป็น
ห้องมืด เย็น เงียบ

7



ไม่ใช่อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
ก่อนเข้านอน

8



เข้านอนตรงเวลา

9



นอนหลับในระยะเวลาที่เหมาะสมกับอายุ

10



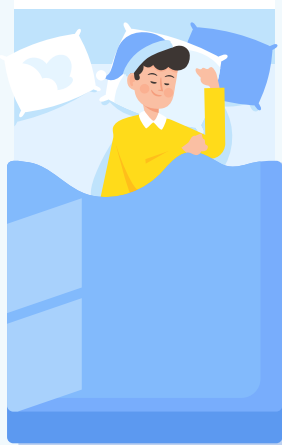
พยายามเข้านอนและหลับได้ด้วยตัวเอง



การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้ใหญ่

Sleep hygiene เป็นแนวทางการปฏิบัติพื้นฐาน ในการนอนหลับที่ทำให้คุณภาพและระยะเวลาการนอนหลับดีขึ้น ทำให้สุขภาพทางกาย ใจ และคุณภาพ ชีวิตดีขึ้น สามารถนำไปใช้ในการรักษาโรคการนอนหลับต่าง ๆ ได้

Sleep hygiene ประกอบด้วย พฤติกรรมอุปนิสัย การจัดสิ่งแวดล้อม และปัจจัยอื่น ๆ ที่จำเป็นในการนอนหลับ ที่ทำให้คุณภาพและระยะเวลาการนอนหลับดีขึ้น



ผู้ใหญ่ควรมีเวลานอนหลับเฉลี่ยประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน คนเราจะมีหลายปัจจัยในการควบคุมการหลับและการตื่น ซึ่งปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ เรื่องของแสงสว่าง ดังนั้นคนเราจึงตื่นกลางวัน และนอนหลับในเวลากลางคืน โดยการนอนหลับที่ดีจะต้องประกอบไปด้วยระยะเวลาการนอนที่เพียงพอ ร่วมกับมีคุณภาพการนอนหลับที่ดีและไม่มีโรคความผิดปกติจากการนอนหลับ การนอนหลับที่ดีนั้นจะส่งผลถึงสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ การนอนหลับที่ระยะเวลาในการนอนไม่เพียงพอ และคุณภาพการนอนหลับไม่ดีนั้น ทำให้มีอาการง่วงในเวลากลางวัน เป็นปัญหาที่สำคัญซึ่งมีกระทบผลต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น เกิดภาวะอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคซึมเศร้า ส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่มากขึ้นกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต นอกจากนี้ยังส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ ดังนั้นการนอนหลับที่ดีเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งสำหรับร่างกาย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการนอนหลับถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่ง

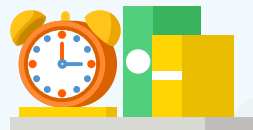
ที่สำคัญกับชีวิต ไม่น้อยไปกว่าการรับประทานอาหารที่ดี การออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพที่ดี ซึ่งปัจจุบันได้มีการพิสูจน์แล้วว่า การนอนหลับที่ดีนั้นจะส่งผลต่อสุขภาพที่ดี

ปัญหาการนอนหลับที่สำคัญ

ปัญหาการนอนหลับที่สำคัญนั้น เราสามารถแบ่งตามกลไกการเกิดได้ 2 ปัญหาหลัก ๆ คือ

- 1) ระยะเวลาการนอนหลับ ที่น้อยเกินไป หรือมากเกินไป
- 2) คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี หรือมีโรคความผิดปกติจากการนอนหลับ

ซึ่งปัจจุบันปัญหาที่พบบ่อยคือ ปัญหาระยะเวลาอนที่น้อยเกินไป ซึ่งสาเหตุหลักเกิดจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านในวิถีชีวิตในปัจจุบัน เช่น ปัจจัยด้านสังคม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม ระยะเวลาและเวลาการทำงานที่แข่งขันกัน รวมถึงความเครียด เป็นต้น โดยปัจจุบันพบว่า ปัญหาระยะเวลาอนที่น้อยเกินไป หรือคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งในระยะสั้นและในระยะยาวต่อตนเองและสังคม โดยเฉพาะการรบกวนนอนระหว่างวัน อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นสาเหตุในการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของประเทศ



สุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ (Good sleep hygiene)

แนวทางการปฏิบัติ Good sleep hygiene 10 ประการ สำหรับผู้ใหญ่มีคำแนะนำดังนี้

1. รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน เนื่องจากแสงแดดเป็นตัวควบคุมนาฬิกาชีวิตที่สำคัญ



2. ไม่แนะนำให้นอนจิบกลางวันนานเกินไป ถ้านอนกลางวันเป็นประจำไม่ควรจิบกลางวันเกิน 30 นาที และหลังบ่าย 3 โมง การนอนในเวลากลางวันจะมีผลต่อสมรรถภาพตื่นและการหลับ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการหลับในระยะต่าง ๆ โดยพบว่าจะมีระยะการหลับลึกที่ลดลง และใช้ระยะเวลาในการเริ่มหลับที่นานขึ้น แต่การนอนในเวลากลางวันอาจมีประโยชน์ในบางกรณี เช่น การนอนไม่เพียงพอจากการทำงานเป็นกะ การทำงานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน เช่น นักบิน ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ การตื่นตัวในเวลากลางวัน และความสามารถในการทำงาน

3. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนอน การออกกำลังกายทำให้หลับได้เร็วและหลับลึก แต่การออกกำลังกายใกล้เวลานอน ทำให้หลับยากขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกายและสมอง

4. **หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน** เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต และการรับประทานอาหารมื้อหนัก อาหารเผ็ด หรืออาหารหวานอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน การรับประทานอาหารมื้อหนัก อาหารเผ็ด หรืออาหารหวานใกล้เวลานอน ในคนปกติการกลืน และการย่อยอาหารจะน้อยลงขณะนอนหลับ ทำให้กรดอาจค้างอยู่ในกระเพาะและหลออาหารนานขึ้น การหลังกรดในกระเพาะอาหารจะหลังมากที่สุดในช่วง 4 ทุ่ม ถึง ตี 2 ในผู้ที่รับประทานอาหารปริมาณมากก่อนนอน อาจทำให้อาหารย่อยไม่หมดและมีโรคกรด ไหลย้อนง่ายขึ้น ซึ่งมีผลต่อการนอนหลับ

สารคาเฟอีนจะไปยับยั้งการจับระหว่าง adenosine จากสมองกับ adenosine receptor ทำให้ตื่น และไม่่วงนอน การใช้สารคาเฟอีนที่ผสมอาหารและเครื่องดื่มในเวลาใกล้เวลานอนหลับ ทำให้ใช้ระยะเวลาในการเริ่มหลับนานขึ้น ตื่นบ่อย และมีผลต่อรูปแบบการนอนหลับ



5. **หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่** อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน แอลกอฮอล์จะทำให้การหลับในระยะ REM ลดลง ซึ่งการดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 6 ชั่วโมงก่อนนอน จะทำให้หลับได้เร็วก็จริง แต่หลังจากนั้นรูปแบบการหลับที่ไม่ต่อเนื่อง (fragmented sleep) และมีผลต่อการทำงานในเวลากลางวัน

สารนิโคติน nicotine cholinergic receptor อยู่ที่สมองหลายส่วนหลักฐานทางการแพทย์ยังไม่ชัดเจนว่าสารนิโคตินจะมีผลต่อการนอนหลับ และการตื่นตัวในเวลากลางวัน ในคนที่สูบบุหรี่และมี early nicotine withdrawal จะมีการหลับที่ไม่ต่อเนื่อง

6. ควรเข้านอน และตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ทั้งวันทำงาน ปกติและวันหยุด เนื่องจากการควบคุมวงจรรอบการตื่นและการหลับ (sleep-wake cycle) จะขึ้นอยู่กับสมดุลระหว่างกลไกการกระตุ้นการตื่นและการกลไกที่กระตุ้นการนอนหลับจะขึ้นอยู่กับ homeostasis (process S) และฮอร์โมน melatonin ที่หลั่งจาก pineal gland ซึ่งจะเริ่มหลั่งเมื่อมีการปิดไฟ เพื่อกระตุ้นการนอนหลับ ส่วนกลไกในการกระตุ้นการตื่น เรียกว่า circadian pacemaker (process C) ซึ่ง process C นี้จะถูกกระตุ้นโดยแสงสว่าง ทำให้มีการยับยั้งการหลั่งของ melatonin และไปกระตุ้น neurotransmitter อื่น ๆ ที่ทำให้เกิดการตื่น

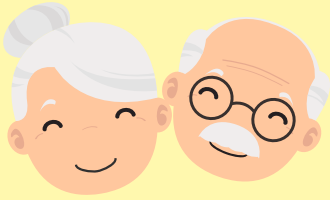
7. สำหรับเตียงนอน ควรเป็นเตียงที่นอนแล้วสบาย และห้องนอนควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม ระบายอากาศดี ไม่ควรมีแสงเล็ดลอดเข้ามา และมีอุณหภูมิที่เย็นสบาย และไม่ควรมีเสียงดัง การปรับระยะเวลาที่อยู่บนเตียงให้น้อยลงเพื่อป้องกันไม่ให้มีระยะเวลาที่นอนไม่หลับบนเตียงที่มากเกินไป โดยการกำหนดระยะเวลาการหลับบนเตียงให้เท่ากับหรือใกล้เคียงกับระยะเวลาที่นอนหลับได้จริง (sleep restriction) เพื่อลดความกังวลเรื่องการนอนไม่หลับ ทำให้สามารถหลับได้ลึกและต่อเนื่อง (consolidate sleep) ได้ดีขึ้น

8. การผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลสามารถทำได้โดยการอาบน้ำอุ่น นั่งสมาธิ หลีกเลียงการโต้เถียง คุยโทรศัพท์ หรือดูภาพยนตร์ตื่นเต้น รวมทั้งโทรศัพท์มือถือ สยองขวัญ ก่อนนอน

9. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น ไม่ควรใช้ห้องนอน และเตียงนอน เป็นที่ทำงาน เล่นคอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ ดูโทรทัศน์ และรับประทานอาหาร

10. หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ไม่ควรกังวล ไม่ควรมองนาฬิกา ควรลุกจากที่นอน ทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบา ๆ แล้วกลับมานอนใหม่ อีกครั้งเมื่อว่าง





การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุควรมีเวลานอนหลับเฉลี่ยประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวันเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ โดยผู้สูงอายุมักมีแนวโน้มที่จะเข้านอนเร็วตั้งแต่หัวค่ำ และตื่นเร็วในช่วงเช้ามืด ซึ่งเกิดจากการเลื่อนขึ้นเร็วของวงจรรนาฬิกาชีวิตของผู้สูงอายุ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของการนอนหลับในผู้สูงอายุ เมื่อเราอายุมากขึ้นมีการเปลี่ยนแปลงของการนอนหลับที่สำคัญ คือ มีการลดลงของชั่วโมงการนอนหลับโดยรวม โดยจากข้อมูล meta-analysis ที่รวบรวมข้อมูลจากผู้สูงอายุที่แข็งแรง 3,577 ราย พบว่า จะมีการลดลงของจำนวนเวลาการนอนหลับประมาณ 10 นาทีในทุก ๆ 10 ปี ของช่วงอายุการเปลี่ยนแปลงของการนอนหลับในผู้สูงอายุมีดังต่อไปนี้

มีการลดลงของจำนวนเวลาในการนอนหลับ

มีการเข้าสู่การนอนหลับได้ที่ยาวขึ้น

มีการนอนหลับงีบกลางวัน

การเพิ่มขึ้นของการตื่นระหว่างคืน

มีประสิทธิภาพของการนอนหลับลดลง

โรคนอนไม่หลับในคนสูงวัย

สาเหตุของโรคนอนไม่หลับ ประกอบไปด้วย ปัจจัยที่มีมาก่อนที่ส่งเสริมให้มีโอกาสเกิดโรคนอนไม่หลับ (P-Predisposing factor) ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่ส่งเสริมให้เกิดโรคนอนไม่หลับ (P-Precipitating factor) และปัจจัยที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ส่งเสริมให้โรคนอนไม่หลับแย่ลง (P-Perpetuating factor)

1. ปัจจัยที่มีมาก่อนที่ส่งเสริมให้มีโอกาสเกิดโรคนอนไม่หลับ

- ๘ ผู้ที่มีความวิตกกังวลง่าย
- ๘ ประวัติดอนยากตั้งแต่ตอนที่อายุน้อย
- ๘ มักตื่นง่ายเวลาหลับไปแล้ว

2. ปัจจัยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นที่ส่งเสริมให้เกิดโรคนอนไม่หลับ

- ๘ การเปลี่ยนงาน ความเจ็บป่วย
- ๘ การเสียชีวิตของคนใกล้ชิด
- ๘ การหย่าร้าง

3. ปัจจัยที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ส่งเสริมให้โรคนอนไม่หลับแย่ลง

- ๘ การนอนกลางวัน
- ๘ การทานกาแฟ
- ๘ การเข้านอนเร็วเกินไป

ความเครียด โรคซึมเศร้า กับการนอนไม่หลับ



โครงสร้างของการนอน นาฬิกาชีวิต (circadian rhythm) ในผู้สูงอายุ มีการเปลี่ยนแปลง โดยผู้สูงอายุมักจะเข้านอนเร็วขึ้นเมื่อเทียบกับช่วงเวลาก่อนนอนเดิมของตนเอง ในช่วงที่เป็นผู้ใหญ่การนอนที่เปลี่ยนแปลงไปในวัยผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุมากกว่าหนึ่งในสาม ให้ประวัติว่าตื่นเช้ากว่าปกติ หรือไม่สามารนอนหลับอย่างต่อเนื่องได้ตลอดคืน นอกจากนี้ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีส่วนสำคัญทำให้ผู้สูงอายุแต่ละคน มีการนอนที่แตกต่างกัน คือ ภาวะสุขภาพ และโรคประจำตัว ทั้งความเจ็บป่วยทางกาย เช่น อาการเจ็บปวด โรคสมองเสื่อม อาการปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ความเครียด และความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น จากงานวิจัยหลายแหล่งพบว่า ภาวะสุขภาพจิต ส่งผลต่อการนอนของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญ

สุขอนามัยเพื่อการนอนหลับ อย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัย

แนวทางการปฏิบัติเพื่อ “สุขอนามัยเพื่อการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพ
สำหรับผู้สูงวัย” ประกอบด้วย

1. รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน เนื่องจากแสงแดดเป็นตัวควบคุมนาฬิกาชีวิตที่สำคัญ
2. ไม่แนะนำให้งีบในเวลากลางวัน ถ้านอนกลางวันเป็นประจำ ไม่ควรงีบกลางวันเกิน 30 นาทีและหลังบ่าย 3 โมง
3. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน, 5 วันต่อสัปดาห์ แต่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนอน



4. หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม ซ็อกโกแลต และการรับประทานอาหารมื้อหนัก อาหารเผ็ด หรืออาหารหวานอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน



5. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน
6. การผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล นั่งสมาธิ หลีกเลี่ยงการโต้เถียง คุยโทรศัพท์ หรือดูภาพยนตร์ตื่นเต้นสยองขวัญก่อนนอน



7. ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน ทั้งวันทำงานปกติ และวันหยุด ควรนอนหลับให้ได้ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน

8. ตื่นนอนควรเป็นเตียงที่นอนแล้วสบาย ห้องนอนควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสม เย็นสบาย การระบายอากาศดี และไม่ควรมีแสงเล็ดลอดเข้ามา งดการใช้คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ ดูโทรทัศน์ อย่างน้อย 30 นาทีก่อนนอน

9. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอน

10. หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ไม่ควรกังวล ไม่ควรมองนาฬิกา ควรลุกจากที่นอน ทำกิจกรรมอื่นๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ แล้วกลับมานอนใหม่อีกครั้งเมื่อง่วง

ทั้งนี้ ควรทำติดต่อกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์ ท่านจะหลับได้ดี ความตื่นตัวในเวลากลางวัน และสุขภาพทางกาย ใจดีขึ้น





บันทึกข้อความ



A series of horizontal dashed lines for writing, interspersed with stylized white clouds.



บันทึกข้อความ



A series of horizontal dashed lines for writing, interspersed with white cloud illustrations.



ดาวน้โหลดคู้มื่อ การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี



Scan me

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข