

นอนไม่หลับ นอนหลับยาก อาการที่ไม่ควรมองข้าม



ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ ว่องตระกูลเรือง

ความผิดปกติของการนอนที่พบบ่อยมากที่สุด คือ อาการนอนไม่หลับ (Insomnia) หรือนอนหลับไม่สนิท หากเกิดขึ้นบ่อยหรือติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตในอนาคตได้ อาการนอนไม่หลับสามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงอายุ เกิดได้จากหลายปัจจัย หากมีอาการนอนไม่หลับมากกว่า 2 สัปดาห์ และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน แนะนำให้พบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง และทำการรักษาอย่างถูกต้อง

โรคนอนไม่หลับ

การนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิต

หากมีการนอนหลับพักผ่อนได้ดีและเพียงพอจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สดชื่นแจ่มใส ไม่หงุดหงิดง่าย แต่ในบางรายที่พบว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ เช่น นอนหลับได้ยาก นอนหลับไม่สนิท การหลับๆ ตื่นๆ ตลอดทั้งคืน การตื่นขึ้นมากลางดึก ตื่นเร็วกว่าเวลาที่ควรจะตื่น การตื่นมาแล้วไม่สดชื่น และง่วงนอนในเวลากลางวัน หากมีอาการดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์

สาเหตุของการนอนไม่หลับ

สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ เกิดได้จากหลายปัจจัย ดังนี้

1. ปัจจัยด้านร่างกาย เช่น อาการเจ็บปวด มีไข้ โรคสมองเสื่อม หายใจไม่สะดวก หายใจลำบาก มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคกรดไหลย้อนบางรายมีระบบประสาทที่ตื่นตัวมากกว่าปกติ ทำให้หลับยาก หรือ ได้รับสารกระตุ้นบางอย่าง เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ปัจจัยด้านจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า
3. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น แสงสว่าง เสียงดัง กลิ่นเหม็น
4. ปัจจัยอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการนอนที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น การทำงานที่ไม่เป็นเวลา รับประทานอาหารที่ย่อยยาก ออกกำลังกายใกล้เวลานอน การเล่นเกม การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน

นอนไม่หลับ ส่งผลเสียกับสุขภาพร่างกายอย่างไร

อาการนอนไม่หลับ สามารถทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของสมองและร่างกายลดลง ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในอนาคตได้ เช่น

- เกิดโรคภูมิแพ้ หอบหืด ได้ง่ายขึ้น
- เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูง และปัญหาด้านระบบหลอดเลือดหัวใจ
- ระบบภูมิคุ้มกันทำงานโดยมีประสิทธิภาพลดลง
- มีผลต่อการเจริญเติบโต ร่างกายมีภาวะอ่อนเพลีย
- ระบบเผาผลาญผิดปกติ
- มีอาการป่วย เช่น คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเสีย
- มีผลต่อด้านอารมณ์และจิตใจ เช่น โกรธง่าย มีอารมณ์แปรปรวน ตึงเครียด กังวล ซึมเศร้า และมีอาการเฉื่อยชา
- ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

การรักษาอาการนอนไม่หลับ

การรักษาขึ้นอยู่กับสาเหตุของอาการนอนไม่หลับของผู้ป่วยแต่ละบุคคล แล้วมุ่งเน้นไปที่สาเหตุนั้นๆ เช่น หากเกิดจากอุปนิสัยการนอน แพทย์จะให้คำแนะนำอุปนิสัยการนอนที่ถูกต้อง หรือหากเกิดจากโรคทางจิตใจหรือระบบประสาท เช่น โรคซึมเศร้า โรคประสาทตื่นตัวผิดปกติ แพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาร่วมด้วย เป็นต้น

การป้องกันการนอนไม่หลับ

การป้องกันและแก้ปัญหาการนอนไม่หลับ สามารถทำได้โดยส่งเสริมสุขภาพของการนอนอาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. จัดห้องให้มิดชิดอากาศเอื้อต่อการนอน แสง ไฟ อุณหภูมิของห้องมีความเหมาะสม สบายต่อการพักผ่อน
2. หลีกเลี่ยงการงีบในช่วงกลางวันหรืองีบให้น้อยกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรงีบหลังจากบ่าย 3 โมง
3. เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาเดียวกัน
4. ไม่ควรให้มีเสียงหรือแสงรบกวนจนเกินไป
5. นอนหลับเมื่อรู้สึกง่วง หากเข้านอนแล้ว แต่นอนไม่หลับภายใน 20-30 นาที อย่าฝืนให้ลุกขึ้นมาทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย
6. หลีกเลี่ยงการดื่มกาแฟ หรือชา หลังอาหารเที่ยง
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่ไม่ควรออกกำลังกายก่อนนอน
8. หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก หรืออาหารที่ย่อยยากก่อนนอน เพราะอาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง หรือโรคกรดไหลย้อนได้
9. ไม่ควรใช้ยานอนหลับ

หากอาการนอนไม่หลับรบกวนจิตใจ มีผลกระทบต่ออารมณ์และประสิทธิภาพในการทำงาน ให้พบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง และทำการรักษาอย่างถูกต้อง เพราะการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ห่างไกลจากโรคร้ายและลดการอุบัติเหตุอันตรายต่างๆ ได้อีกด้วย

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย