



นอนไม่หลับ อาการต้องแก้ไขในผู้สูงอายุ

ศูนย์ : คลินิกผู้สูงอายุ

บทความโดยแพทย์ : นพ. ภาณุวัฒน์ วงศ์ตระกูลเรือง

ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุนั้น เกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ แต่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักบอกว่าตัวเองไม่มีปัญหา ญาติหรือผู้ที่ดูแลต้องคอยสังเกตพฤติกรรมหรืออาการ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพในด้านอื่นๆ ตามมา หรืออุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด

การนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ เกิดจากสาเหตุใด?

ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ เกิดได้จากหลากหลายสาเหตุ แต่ปัจจัยที่พบบ่อยในตอนนี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับ

1. ฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งผู้สูงอายุหลายคนจะนอนแต่หัวค่ำ แล้วก็ตื่นเช้ากว่าปกติ คนที่ตื่นเช้ากว่าปกติกลุ่มนี้ ก็จะเป็นสัญญาณบ่งเตือนว่าจะเกิดภาวะขาดฮอร์โมนเมลาโทนินได้
2. ความเสื่อมทางกายภาพ ผู้สูงอายุที่มีอาการนอนกรนหรือมีอาการหยุดหายใจขณะหลับ ก็จะทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจนในตอนกลางคืน จนเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมาได้
3. ปัจจัยที่พบบ่อยแต่เราอาจจะไม่ได้ใส่ใจกัน คือปัจจัยเกี่ยวกับยา อาหารต่างๆ เช่น การดื่มชา-กาแฟที่เป็นนิสัยตั้งแต่วัยหนุ่มสาว หรือการใช้ยาลดน้ำมูกต่างๆ ภาวะเหล่านี้พอเข้าสู่วัยสูงอายุ กระบวนการเผาผลาญของร่างกายเปลี่ยนไป เมื่อสูงอายุมากขึ้นและใช้ยามากขึ้น เลยส่งผลด้านสุขภาพตามมาได้

ผลกระทบจากการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุ

ปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุนั้น ส่งผลกระทบในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะเรื่องการทำงานของร่างกาย

1. **ด้านสมอง** - ด้วยสมองที่เสื่อมลงตามวัย เมื่อมีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับเข้ามาร่วมด้วย ก็ยิ่งส่งผลต่อสมาธิการทำงาน
2. **เกิดอาการเพลียระหว่างวัน** - เนื่องจากการนอนน้อยหรือนอนหลับได้ไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอาการเพลีย การคล้อยหลับช่วงกลางวันได้ จนอาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิดได้ เช่น

การเดินเข้าห้องน้ำในขณะที่วังเพ็ญ และเกิดการพลัดตกหกล้ม หรือการง่วงนอนขณะขับรถ เป็นต้น

นอนไม่หลับ อาการต้องแก้ไขในผู้สูงอายุ

ญาติหรือผู้ที่ดูแลต้องคอยสังเกตพฤติกรรมของผู้สูงอายุว่า อาการนอนไม่หลับส่งผลต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุหรือไม่ เนื่องจากผู้สูงอายุส่วนใหญ่มักบอกว่าตัวเองไม่มีปัญหา ญาติจึงควรสังเกตดูว่า

- ช่วงกลางวันง่วงที่วิ่ อยากจะง่วงให้จบ แต่ง่วงไม่จบ แล้วยหลับ
- นั่งคุยอยู่กับเราแล้วหลับ
- มีการเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด
- มีปัญหาการนอนกรนต่างๆ หรือไม่

เนื่องจากปัญหาสุขภาพเหล่านี้ ก็เป็นปัจจัยที่ควรจะมาให้แพทย์ช่วยประเมินเรื่องปัญหาการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ

การดูแลผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ

การดูแลผู้สูงอายุในกลุ่มนี้ ควรเริ่มต้นตั้งแต่ที่บ้าน คือ

1. การจัดสิ่งแวดล้อมในบ้าน อย่างที่นอน ควรใช้เป็นที่สำหรับนอนอย่างเดียว ไม่ควรทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น การอ่านหนังสือหรือดูทีวีบนเตียง เพราะจะทำให้เกิดนิสัยที่ไม่ดี ทำให้เกิดอาการนอนหลับยาก ปัญหาเรื่องเสียงดังและแสงสว่าง ก็เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อเรื่องการนอนเช่นกัน ดังนั้น ห้องนอนควรจะเป็นห้องที่เงียบ มืด และสงบ
2. การมีวินัยในการนอน เนื่องจากผู้สูงอายุบางคนทำอะไรในช่วงระหว่างวัน ก็จะนอน และเมื่อถึงเวลากลางคืนก็จะทำให้นอนไม่หลับ หรือหลับๆ ตื่นๆ ทำให้สุขอนามัยของการนอนไม่ดี

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย