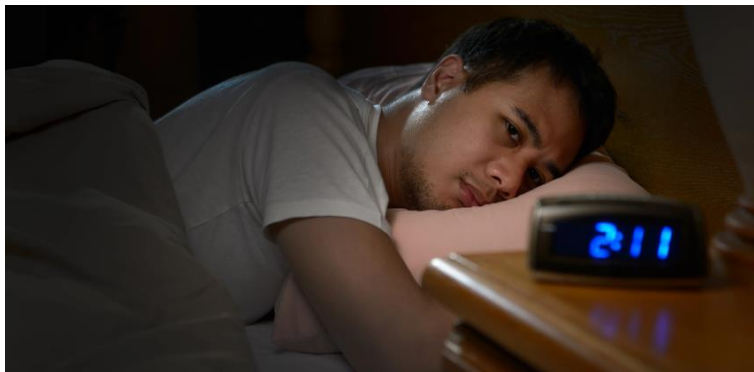




ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗  
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



## อยากนอน แต่นอนไม่หลับ ใช้การป่วยทางจิตหรือไม่

อาการนอนไม่หลับ หลับยาก หลับๆ ตื่นๆ จนพักผ่อนไม่เพียงพอ กลายเป็นปัญหาใหญ่ของคนยุคใหม่ ซึ่งสาเหตุอาจมาจากโรคเรื้อรังบางโรค เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด ความดันโลหิตสูง และปัญหาทางด้านจิตใจ ความเครียดความกังวลต่างๆ ซึ่งแน่นอนว่ากระทบต่อการใช้ชีวิต คุณจะรู้สึกอ่อนเพลียในระหว่างวัน และเป็นสาเหตุให้มีปัญหาในการทำงานได้ ซึ่งพบถึง 1/3 ของประชากรที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ และมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 2 ต่อ 1 และพบบ่อยขึ้นตามอายุ



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## ทำความรู้จักโรคนอนไม่หลับ

โรคนอนไม่หลับ (Insomnia) คือ โรคที่มีความผิดปกติในวงจรการหลับ โดยสามารถแบ่งเป็นชนิดของการนอนไม่หลับ 3 ชนิดใหญ่คือ

- หลับยาก: จะมีอาการหลับได้ แต่ต้องใช้ระยะเวลาเป็นชั่วโมง
- หลับไม่ทน: มักตื่นกลางดึก เช่น หัวค่ำอาจพอหลับได้ แต่ไม่นานก็จะตื่น ในบางคนอาจตื่นแล้วกลับไปหลับอีกไม่ได้
- หลับๆตื่นๆ: จะมีอาการลักษณะ รู้สึกคล้ายไม่ได้หลับเลยทั้งคืน เพียงแต่เคลิ้มๆ ไปเป็นพัก ๆ เท่านั้น

ซึ่งผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจจะมีอาการเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือมีหลายข้อรวมกันก็ได้ และแน่นอนเมื่อมีอาการนอนไม่หลับในช่วงตอนกลางคืนนั้นก็ส่งผลกระทบต่อในตอนกลางวันทำให้รู้สึกอ่อนแรง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ไม่มีสมาธิ ง่วงซึม เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ

- ปัญหาจากสิ่งแวดล้อม เช่น อุณหภูมิ สว่างเกินไป เสียงรบกวนจากการจราจร โทรทัศน์ พื้นที่นอนแคบเกินไปหรือกว้างเกินไป หรือการนอนต่างที่ ทำให้หลับยาก
- ปัญหาจากร่างกาย เช่น อาการเจ็บป่วย ปวดท้อง ปวดตามเนื้อตัว เป็นโรคเกี่ยวกับการนอนหลับ มีปัญหาเรื่องระบบการหายใจ มีอาการไอ
- ปัญหาจากจิตใจ เช่น ความเครียด อาการวิตกกังวล แกรงกดดัน หรือมีอาการซึมเศร้าและท้อแท้ หมดกำลังใจ หมดหวังในการใช้ชีวิต คิดว่าตัวเองไร้ค่า ยึดติดและอยู่กับตัวเองมากเกินไป การทำงานที่ไม่ได้ตามหวัง
- นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงไปถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่อาจส่งผลให้เกิดภาวะนอนไม่หลับได้ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์ กาเฟอีนในกาแฟ บุหรี่ หรือการใช้ยาบางชนิดนั้นอาจส่งผลเกี่ยวกับการนอนหลับ ท้องว่าง ทำให้เกิดอาการอึดอัด หิวขึ้นมาในช่วงดึก หรืออึดมากเกินไป จนทำให้มีอาการแน่นท้องกลางดึก จนนอนไม่หลับ รวมไปถึงหน้าที่การงานบางประเภท เช่น งานที่ต้องเปลี่ยนเวลา การนอนอยู่สม่ำเสมอ เช่น พยาบาล ยาม เป็นต้น

## รักษาโรคนอนไม่หลับ

วิธีการรักษาขึ้นอยู่กับสาเหตุอาการนอนไม่หลับของแต่ละบุคคล ซึ่งต้องแยกให้ได้เสียก่อนว่ามาจากสาเหตุใด หากเกิดจากอุปนิสัยการนอน แพทย์จะให้คำแนะนำอุปนิสัยการนอนที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดจากโรคทางจิตใจหรือระบบประสาท เช่น โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ โรคประสาทตื่นตัวผิดปกติ แพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาร่วมด้วย



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## นอนไม่หลับแบบไหน ควรพบจิตแพทย์

หลายๆ ครั้งในการที่เรานอนหลับไม่สนิท หรือนอนไม่หลับติดต่อกันมากกว่า 3 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลามากกว่า 1 เดือน จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ สมาธิ ความจำ เกิดภาวะเครียด กอดัน รู้สึกเป็นกังวล ควบคุมจิตใจของคุณ มีผลกระทบต่อ อารมณ์และประสิทธิภาพในการทำงาน คุณควรปรึกษาแพทย์ แพทย์จะวินิจฉัย ด้วยการสอบถามประวัติความเจ็บป่วย อุปนิสัยการนอน ปัญหาที่ทำให้เกิดความ กังวลใจ ร่วมกับการตรวจร่างกายอย่างละเอียดเพื่อค้นหาสาเหตุของอาการนอน ไม่หลับ

## การป้องกันอาการนอนไม่หลับ

- เข้านอนให้เป็นเวลาปรับพฤติกรรมการนอนที่ไม่เป็นเวลา ไม่จับหลับระหว่าง วัน ไม่กอดันตัวเองให้นอนหลับ เพราะอาจส่งผลให้ตัวเองเกิดความวิตกกังวล
- ดื่มน้ำอุ่นๆ ก่อนนอน พยายามผ่อนคลาย หลีกเสี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่กระตุ้น ให้ประสาทตื่นตัวหลังมือเที่ยง เช่น กาแฟ หรือชา และสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้ หลับยาก
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่หลีกเสี่ยงการออกกำลังกายหนักช่วงก่อน นอน การออกกำลังกายจะช่วยให้เรานอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น แต่ช่วงเวลา



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>

## การป้องกันอาการนอนไม่หลับ

- เข้านอนให้เป็นเวลาปรับพฤติกรรมการนอนที่ไม่เป็นเวลา ไม่จับหลับระหว่างวัน ไม่กดคันตัวเองให้นอนหลับ เพราะอาจส่งผลให้ตัวเองเกิดความวิตกกังวล
- ดื่มน้ำอุ่นๆ ก่อนนอน พยายามผ่อนคลาย หลีกเลี้ยงการดื่มเครื่องดื่มที่กระตุ้นให้ประสาทตื่นตัวหลังมือเที่ยง เช่น กาแฟ หรือชา และสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้หลับยาก
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่หลีกเลี้ยงการออกกำลังกายหนักช่วงก่อนนอน การออกกำลังกายจะช่วยให้เรานอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น แต่ช่วงเวลาที่คุณออกกำลังกายนั้นก็อาจส่งผลกระทบต่อกรนอนได้ด้วยเช่นกัน เพราะหากออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม จะทำให้คุณนอนหลับได้ยากขึ้นไปอีก
- พยายามหลับให้ได้ด้วยตัวเอง หลีกเลี้ยงการใช้ยานอนหลับ

ปัญหาการนอนไม่หลับ อดนอน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ แน่นนอนว่าจะส่งผลเสียกับร่างกายทำให้ระบบร่างกายทำงานติดขัด จะเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดความดันโลหิตสูง และปัญหาด้านระบบหลอดเลือดหัวใจ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานโดยมีประสิทธิภาพลดลง ดังนั้น ไม่ควรนั่งนอนใจ ควรหาสาเหตุให้พบ และทำการป้องกันและรักษาอย่างถูกต้อง



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>

## สร.เตือนเชื่อก่อโรคในตัวแมลงสาบ สาเหตุอาหารเป็นพิษ-ภูมิแพ้ ต้องระวัง

สถาบันโรคผิวหนัง ชี้แมลงสาบเป็นพาหะแพร่กระจายเชื้อโรคในมนุษย์ สาเหตุโรคอาหารเป็นพิษ ท้องเสียหรือโรคบิด เป็นสาเหตุหลักที่ก่อโรคภูมิแพ้หรือหอบหืด

สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ชี้ แมลงสาบเป็นพาหะ และตัวแพร่กระจายเชื้อโรคในมนุษย์ ในตัวของแมลงสาบนั้นมีเชื้อก่อโรคซึ่งเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยตามมา เช่น โรคอาหารเป็นพิษ โรคท้องเสีย หรือโรคบิด และเป็นสาเหตุหลักที่ก่อโรคภูมิแพ้หรือหอบหืด เป็นต้น ประชาชนควรหมั่นทำความสะอาดบ้านเรือน ปิดฝาถังขยะ เพื่อป้องกันแมลงสาบที่เป็นพาหะเชื้อก่อโรค หากมีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการตรวจวินิจฉัยรักษาอย่างถูกต้อง

เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2567 นายแพทย์ไพโรจน์ สุรัตนวนิช รองอธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวว่า ปกติแล้วแมลงสาบเป็นแมลงที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเขตอบอุ่น แต่ปัจจุบันพบว่ามี การแพร่กระจายไปทั่วโลก ซึ่งอาจติดไปกับสินค้า หีบห่อหรือลังไม้ที่ใช้ขนส่ง แมลงสาบชอบอาศัยอยู่ตามบ้านเรือน ท่อระบายน้ำ ร้านอาหาร โกดังเก็บสินค้าทางการเกษตรหรือกระดาษ ซึ่งภายในและภายนอกลำตัวของแมลงสาบมีเชื้อจุลินทรีย์หลายชนิดที่เป็นเชื้อก่อโรคในมนุษย์ เช่น แมลงสาบเป็นตัวการสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้และหอบหืดโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยเด็ก เนื่องจากแมลงสาบสามารถปล่อยสารภูมิแพ้ (allergen) เมื่อมนุษย์สัมผัสสารก่อภูมิแพ้ดังกล่าวต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาหนึ่ง จะก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้และหอบหืดได้

แพทย์หญิงศศร สิงห์ทอง นายแพทย์ชำนาญการ สถาบันโรคผิวหนัง กล่าวเพิ่มเติมว่า ภายในและภายนอกลำตัวของแมลงสาบมีเชื้อจุลินทรีย์หลายชนิดที่เป็นเชื้อก่อโรคในมนุษย์ พบได้ในเกือบทุกส่วนของตัวแมลงสาบหรือแม้กระทั่งมูลของแมลงสาบ ตัวอย่างเชื้อก่อโรค ได้แก่ เชื้อแบคทีเรีย โดยเฉพาะเชื้อ Salmonella ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ มักพบในมูลของแมลงสาบ นอกจากนี้ ที่ตัวแมลงสาบยังแบคทีเรียตัวอื่นที่เป็นสาเหตุนำไปสู่โรคอื่นๆ เช่น โรคบิด โรคท้องเสียในเด็ก โรคฝีและพุพองผิวหนัง หนองพยาธิ แมลงสาบเป็นโฮสต์กึ่งกลาง (Intermediate host) ของพยาธิหลายชนิด เช่น พยาธิปากขอ (Ancylostoma Duodenle) พยาธิไส้เดือนกลม (Ascaris lumbricoides) พยาธิตืดวัว (Taenia Saginata) พยาธิใบไม้โลหิต (Schistosoma Haematobium) เป็นต้น หนองพยาธิสามารถอาศัยอยู่ในตัวแมลงสาบประมาณ 12 ชนิด ซึ่งสามารถผ่านออกมาทางมูลของแมลงสาบได้ เชื้อโปรโตซัว พบได้หลายชนิดโดยเฉพาะเชื้อ Toxoplasma เป็นสาเหตุทำให้เกิดความพิการของทารกในครรภ์ และเชื้อโปรโตซัวอีกหลายชนิดที่เป็นสาเหตุของโรคท้องเสียหรือโรคบิด เชื้อรา มีรายงานพบเชื้อรา 2 ชนิดในตัวแมลงสาบ ได้แก่ Aspergillus Fumigatus เป็นสาเหตุของโรคระบบทางเดินหายใจ และ Aspergillus Niger เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง ในผู้ป่วยที่มีอาการแขนบวม หรือมีความผิดปกติของร่างกายอย่างหนึ่งอย่างใด ควรปรึกษาแพทย์และรับการรักษาอย่างเหมาะสม



ข่าวออนไลน์ประจำวันจันทร์ที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๗

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/๒๐๒๒/๐๙/๒๖๐๒๓>