



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗  
ที่มา : <https://www.thairath.co.th/home>



## อยากนอน แต่นอนไม่หลับ ใช้อาการป่วยทางจิตหรือไม่

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



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ 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

ซึ่งผู้เป็นโรคนอนไม่หลับอาจมีอาการเพียงข้อใดข้อหนึ่ง หรือมีหลายข้อรวมกันก็ได้ และแน่นอนเมื่อมีอาการนอนไม่หลับในช่วงตอนกลางคืนนั้นก็ส่งผลกระทบในตอนกลางวันทำให้รู้สึกอ่อนแรง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ไม่มีสมาธิ ง่วงซึม เป็นต้น



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

## สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ

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



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

## รักษาโรคนอนไม่หลับ

วิธีการรักษาขึ้นอยู่กับสาเหตุอาการนอนไม่หลับของแต่ละบุคคล ซึ่งต้องแยกให้ได้เสียก่อนว่ามาจากสาเหตุใด หากเกิดจากอุปนิสัยการนอน แพทย์จะให้คำแนะนำอุปนิสัยการนอนที่ถูกต้อง แต่ถ้าเกิดจากโรคทางจิตใจหรือระบบประสาท เช่น โรคซึมเศร้า โรคไบโพลาร์ โรคประสาทตื่นตัวผิดปกติ แพทย์อาจแนะนำให้ใช้ยาร่วมด้วย

## นอนไม่หลับแบบไหน ควรพบจิตแพทย์

หลายๆ ครั้งในการที่เรานอนหลับไม่สนิท หรือนอนไม่หลับติดต่อกันมากกว่า 3 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลามากกว่า 1 เดือน จะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ สมาธิ ความจำ เกิดภาวะเครียด กอดตัน รู้สึกเป็นกังวล ควบคุมจิตใจของคุณ มีผลกระทบต่ออารมณ์และประสิทธิภาพในการทำงาน คุณควรปรึกษาแพทย์ แพทย์จะวินิจฉัยด้วยการสอบถามประวัติความเจ็บป่วย อุปนิสัยการนอน ปัญหาที่ทำให้เกิดความกังวลใจ ร่วมกับการตรวจร่างกายอย่างละเอียดเพื่อค้นหาสาเหตุของอาการนอนไม่หลับ



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗

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

## การป้องกันอาการนอนไม่หลับ

- เข้านอนให้เป็นเวลาปรับพฤติกรรมการนอนที่ไม่เป็นเวลา ไม่จับหลับระหว่างวัน ไม่กดดันตัวเองให้นอนหลับ เพราะอาจส่งผลให้ตัวเองเกิดความวิตกกังวล
- ดื่มน้ำอุ่นๆ ก่อนนอน พยายามผ่อนคลาย หลีกเสี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่กระตุ้นให้ประสาทตื่นตัวหลังมือเที่ยง เช่น กาแฟ หรือชา และสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้หลับยาก
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่หลีกเสี่ยงการออกกำลังกายหนักช่วงก่อนนอน การออกกำลังกายจะช่วยให้เรานอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น แต่ช่วงเวลาที่คุณออกกำลังกายนั้นก็อาจส่งผลกระทบต่ออาการนอนได้ด้วยเช่นกัน เพราะหากออกกำลังกายในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสม จะทำให้คุณนอนหลับได้ยากขึ้น