

ถึงทุกคนในบ้าน?เรามารีบนอนกันเถอะเพราะอดนอนทำให้.....

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552



สังเกตกันบ้างไหมว่าพักหลัง ๆ คนในบ้านของเรานอนดิ๊กหรือดอนอนกันบ้างหรือเปล่า ?

อาจกลายเป็นเรื่องธรรมดาไปแล้วสำหรับบางครอบครัวที่สามีกลับบ้านดึกไม่พอยังขงงานกลับมาทำที่บ้านจนไม่ได้หลับไม่ได้นอน หรือภรรยานอนหลับคาบองเอกสารที่โต๊ะทำงาน ในขณะที่บางบ้านอาจมีลูกๆนอนสลบนอนหงายหงือ โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในช่วงเวลาสอบ

และเมื่อมีใครคนใดคนหนึ่งอดหลับอดนอนมาๆๆ สมาชิกในบ้านที่คอยห่วงใยมักส่งเสียงเตือนปรนไม่พอใจกับการนอนไม่พอก็เป็นไปได้ไม่ว่าจะเป็น ‘นอนไม่พอ...ระวังแกนะ หรือ ดอนนอนแบบนี้...ไม่คุ้มกับเงินที่ได้มาเลยจริงๆ’ แต่ทว่าเสียงเหล่านี้กลับไม่สามารถตัดทานเจ้าตัวโตขมตาหลับลงไปได้เลย...ตราบใดที่งานยังไม่เสร็จสิ้น



ทั้งนี้ มีงานวิจัยเชิงทดลองโดยอาสาสมัครหนุ่มสาว ได้ทดลองนอนหลับวันละ 4 ชม. เป็นเวลา 6 คืน และเมื่อเจาะตัวอย่างเลือดของอาสาสมัครเหล่านี้ พบว่า พวกเขามีปัญหาระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้นและความคุมยาก ซึ่งเกือบจะเป็นเหมือนโรคเบาหวานแล้ว

อย่างไรก็ดี นักวิจัยยังพบผลเสียของการอดนอนอีกว่า การอดนอนเป็นสาเหตุของโรคอ้วน โดยเกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเร่งการเติบโต ซึ่งเป็นฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโตทางกายภาพ และควบคุมสัดส่วนของไขมันตอกกลมเนื้อในร่างกาย โดยการที่คนเราอดนอนมากขึ้นจะทำให้ฮอร์โมนนี้หลั่งน้อยลง และร่างกายรู้สึกอยากรับประทานอาหารมากขึ้น

นอนไม่พอ...ทำให้อ้วน

นอกจากนี้ การนอนไม่เพียงพอ นั้น ยังส่งผลต่อฮอร์โมนเลปติน ซึ่งเป็นสารที่สื่อต่อระบบประสาทว่า ควรจะอิ่มได้เร็วหรือช้าเท่าใด ตามความต้องการอาหารของร่างกาย เมื่อระดับเลปตินลดลงจากการนอนน้อย ผู้คนจะรู้สึกอยากอาหารมากขึ้น แม้จะเลิกกินอาหารจนได้พลังงานเพียงพอแล้วก็ตาม

ส่วนหนึ่งที่ได้ชัดจากการอดหลับอดนอนนั้นคือ หากสมาชิกในบ้านของคุณหรือตัวคุณเองที่อดนอนมาๆๆจะหน้าตาซีดเซียว ไม่มีน้ำมีนวล เจ็บป่วยง่ายขึ้นเมื่อเจอเชื้อโรคเพราะการนอนไม่พอจะส่งผลต่อเม็ดเลือดขาว และกลไกการตอบสนองภูมิคุ้มกันต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง

นอนไม่พอ...ทำให้เป็นมะเร็ง

ซ้าร้ายไปกว่าการกลายเป็นคนอ้วน การนอนไม่พออาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกันในเรื่องวงจรการหลั่งฮอร์โมนแปรปรวน เนื่องมาจากการอดนอนและ แสงรบกวนในเวลากลางคืน ทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม ฉะนั้น นอกจากเราควรจะนอนให้เพียงพอแล้ว เรายังไม่ควรเปิดไฟนอนอีกด้วย

นอนไม่พอ...ทำให้โง่

ศุเจอร์เกน ซัลเลย์ นักวิจัยพฤติกรรมการนอนหลับ วิทยาลัยแพทยรีเจนส์เบิร์ก เปิดเผยว่า การอดนอนส่งผลกระทบเลวร้ายต่อร่างกาย 3 ประการ อย่างแรกทำให้โง่ เมื่อนอนน้อยจะทำให้ประสิทธิภาพการจดจำลดลง ประการต่อมาทำให้เจ็บป่วยง่าย เพราะการอดนอนส่งผลเสียต่อหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด กระเพาะ และลำไส้ ดังนั้นควรนอนอย่างน้อยคืนละ 7 ชั่วโมงเพื่อความมีสุขภาพที่ดี

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะมิงงานวิจัยหรือไม่ คนส่วนใหญ่ย่อมรู้กันดีว่า การที่คนเราอดนอนนั้นทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงอยู่แล้ว แต่เมื่อมีงานวิจัยออกมามีน้ำหนักถึงผลร้ายของการอดนอนแบบนี้ คนที่นอนไม่พอหรือยังบริหารเวลาในชีวิตการทำงานและชีวิตครอบครัวไม่ดี ควรตระหนักให้ดีอีกครั้งก่อนที่จะต้องเข้าโรงพยาบาลเพราะ ‘อดนอน...พฤติกรรมตายผ่อนส่ง’