

## อดตาหลับ.... ขับตานอน

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

โดยธรรมชาติแล้วร่างกายของเราถูกจัดระบบให้นอนหลับเวลากลางคืน และตื่นกลางวัน แต่หากวันไหนที่เราจำเป็นต้องอดนอน จะทำอย่างไรจึงจะสดใส ไม่หมดแรงเอาดี ๆ วันนี้สามัญประจำบ้านมีมาบอก

จากการวิจัยพบว่า **การนอนหลับประมาณ 8 ชม. เป็นระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการนอนที่ดี** และเวลากลางวันเมื่อมีแสงสว่าง ต่อมไพเนียลจะหลั่งฮอร์โมนซีโรโตนินออกมาเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายทำกิจกรรม ส่วนกลางคืนซีโรโตนินจะลดระดับลงเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน รวมทั้งต่อมไพเนียลจะหลั่งฮอร์โมนเมลาโตนิน ออกมาเพื่อให้ร่างกายง่วงนอน จนกระทั่งไกลเซา ก็จะลุดลงทำให้เราตื่นมาพอดี หากว่าเราอดนอนถือว่าการฝืนธรรมชาติอาจทำให้ร่างกายเสียสมดุลและทำให้เจ็บป่วยได้

เวลาเราอดนอน จะสังเกตได้ว่าบางครั้งจะมีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ปวดและเวียนศีรษะ ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ เกิดอาการท้องผูก ความดันสูง ซึมเศร้า ทอแท และถ้าหากอดนอนสะสมมาก ๆ อาจร้ายแรงถึงขั้นระบบประสาททำงานผิดปกติ **จนเกิดการประสาทหลอนได้**

ดังนั้น หากแห่งมองนาฬิกาเลยเวลาที่เที่ยงคืนไปแล้ว แต่ยังไม่ได้นอน ไม่แนะนำให้ดื่มกาแฟ เพราะจะทำให้มีอาการวิงเวียนศีรษะ และไม่ควรดื่มนมวัว เพราะมีไขมันสูง ใช้เวลาในการย่อย 3-4 ชั่วโมง จะเป็นการรบกวนกระเพาะอาหาร ควรรับประทานอาหารอุ่น ๆ ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก ข้าวเหนียว หรือกล้วยนำไปอุ่นให้ร้อน

ขณะเดียวกัน หากตื่นมาแล้วรู้สึกเพลียจากการนอนดึก แนะนำให้อาบน้ำหรือแช่น้ำอุ่นจัด ๆ ประมาณ 3 นาทีและอาบน้ำเย็นอีก 2 นาทีสลับไปมา 3 รอบ จะทำให้ร่างกาย กระฉับกระเฉงขึ้นมากกว่าการดื่มกาแฟหรือชาร้อนในตอนเช้าเสียอีก นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซีและบี เพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย อาทิ ข้าวกล้อง ผัก ผลไม้สด ๆ

เพียงแค่นี้ ก็สามารถช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวจากอาการนอนดึกได้แล้ว แต่ทางที่ดีแนะนำให้พยายามอดนอนดึกจนติดเป็นนิสัยจะดีกว่า เพราะร่างกายของเราไม่มีอะไรให้เปลี่ยนบ่อย ๆ เหมือนเครื่องจักรนะคะ



ข้อมูลจาก : 