

## 10 ปัญหาใจเกี่ยวกับการนอน

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ย. 2551

1. ทำไมการนอนจึงสำคัญ การนอนทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะทุกส่วนได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ พร้อมสำหรับการทำงานในวันต่อไป เมื่อนอนน้อยอาจส่งผลให้ทำงานผิดพลาด ทำงานได้น้อยลง คุณภาพงาน ต่ำกว่าปกติ และมีงานวิจัยในต่างประเทศ พบว่า คนที่นอนน้อยกว่า 4 ชม. หรือนอน มากกว่า 10 ชม. ต่อดิน เป็นประจำ อาจมีอายุสั้นกว่าคนที่นอนหลับปกติ คนที่นอน ไม่เพียงพอานานๆ อาจเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดเมื่ออายุมากขึ้น และการนอนระหว่าง 21. 00-22.00 น. จะได้ประโยชน์มากที่สุด เพราะโกร๊ธ ฮอร์โมน ( growth hormone) หลังออกมาอย่างเต็มที่ในช่วง 22.00-24.00 น. ช่วยซ่อม สร้างเซลล์ในร่างกาย และควรนอนให้ได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง ต่อวัน

2. นอนหลับทำใ้เหน็ดที่่ที่สุด การนอนมีความสัมพันธ์กับกระดูกสันหลัง เพราะหากนอนผิดท่า เช่น นอนงอตัวหรือนอน บิดตัว ติดต่อกันหลายๆ ปี อาจทำให้กระดูกสันหลังเลื่อนออกนอกแนวระนาบ ผิดรูปหรือคดงอได้ ทานอน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นอนหลับสนิท ตื่นนอนอย่างสดชื่นและ ไม่ปวดเมื่อย - นอนหงาย ควรใช้หมอนหนุนหัวแบบต่ำเพื่อให่ต่นคออยู่แนวเดียวกับลำตัว ป้องกัน การปวดคอจากนอนคอพับหรือนอนเงยคอบวมเกินไป แต่ทำใ้ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอด และโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อกระบังลมจะกดทับปอดทำให้หายใจไม่สะดวก หัวใจทำงาน ลำบากขึ้น การนอนหงาย ยังอาจทำให้ผู้มีอาการปวดหลังมีอาการรุนแรงขึ้นด้วย

- นอนตะแคง การนอนตะแคงขวาช่วยให้หัวใจทำงานสะดวก และอาหารที่ค้างในกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยลดอาการปวดหลังได้ทางหนึ่ง แต่การนอนตะแคงซ้ายอาจทำให้เสียดลิ้นปี่ เพราะอาหารย่อยไม่หมดและค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร หญิงตั้งครรภ์ ควรนอนตะแคงเพื่อไม่ไห้หมดลูกไปกดทับกระดูกสันหลังและเส้นเลือดแดงใหญ่กลางลำตัว

- นอนคว่ำหน้า อาจทำให้หายใจติดขัดและปวดต่นคอ เพราะคอเอนมาทางด้านหลังหรือบิดไปด้านใดด้านหนึ่งเป็นเวลานานๆ ถัดองนอนคว่ำหน้าควรใช้หมอนรองใต้หน้าอกเพื่อ ไม่ไห้ปวดเมื่อยต่นคอ

3. เลือกซื้อที่นอนอย่างไรดี ที่นอนควรมีขนาดกลางๆ ไม่นิ่ม หรือแน่นเกินไป (แต่ถัดองเลือกกระหวางที่นอน นิ่ม กับที่นอนแน่น ควรเลือกที่นอนแน่น เพราะที่นอนนิ่มจะทำให้ปวดหลังได้มากกว่า) แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับโครงสร้างและสรีระของแต่ละบุคคล ถัดองลองนอนดูแล้วไม่เกิดอาการปวดหลังก็ถือว่าใช้ได้ และควรเลือกที่นอนที่ยาวกว่าความสูง ของตัวเองอย่างน้อย 15 ซม. และพิจารณาสิ่งสำคัญต่งต่อไปนี้ด้วย

- ความแน่นของที่นอน (Firmness) ขึ้นอยู่กับความชอบและรูปร่างของผู้นอน เช่น คน ที่รูปร่างใหญ่ จะเหมาะกับการนอนแน่นเป็นพิเศษ

- ฐานโอบรับ (Conformity) คือมีส่วนที่สัมผัสและโอบรับกับร่างกายอย่างเหมาะสม เข้ากับส่วนโค้งเว้าได้ดี จะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและนอนหลับสบายขึ้น

- ความแข็งของที่นอน (Edge Support) คือ ความสามารถในการรับน้ำหนัก โดยเฉพาะ ช่วงขอบของที่นอน ป้องกันการยุบตัว และไม่เกิดการลื่นไหลเวลานั่งขณะขึ้นหรือลง จากที่นอน

เมื่อใช้ที่นอนนานเกิน 6 เดือน ควรกลับที่นอนอีกด้านหนึ่งขึ้นมาใช้ เพื่อไม่ให้ที่นอนถูกใช้งานเพียงด้านเดียว เพราะทำให้ที่นอนเสื่อมสภาพเร็ว และควรกลับด้านหัวนอนและปลายเท้าสลับกันด้วย เพื่อใช้งานอย่างทั่วถึงทั้งสี่ด้าน

4. หมอนแบบไหนดีที่สุด การหนุนหมอนที่ไม่มีคุณภาพนานๆ อาจทำให้กระดูกต้นคอ กดทับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยง สมอง หรือเกิดเป็นลิ่มเลือดอุดตัน หากลิ่มเลือดขึ้นสมองอาจกลายเป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตได้ คุณจึงควรสังเกตอยู่เสมอว่ามีอาการปวดช่วงต้นคอหลังจากตื่นนอนด้วย หรือไม่ หมอนที่ดีควรนอนแล้วรับกับกระดูกต้นคอได้พอดี เสมอเป็นระนาบเดียวกับลำ ตัว นอนแล้วคอไม่แอ่งหรือพับวัสดุที่ใช้นั้นอยู่กับความชอบของแต่ละคน

- โยสังเคราะห์ มีทั้งแบบนุ่มฟูและแน่นขึ้นอยู่กับความชอบ ข้อดีคือมีความ ยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนตามรูปศีรษะ คี้นรูปและระบายอากาศได้ดี ข้อจำกัด คือ เสื่อม สภาพเร็ว อายุใช้งานไม่คงทน

- โฟมลาเทกซ์ แข็งและแน่นมากกว่าหมอนประเภทอื่นๆ ข้อดีคือ คงทน อายุการใ้ใช้งาน นาน ข้อจำกัดคือ การระบายอากาศไม่ดี หากเลือกขนาดไม่เหมาะกับศีรษะอาจนอนแล้วปวด คอได้

- ยางพารา มีทั้งแบบแข็งและแบบนิ่ม ข้อดีคือ คงทน อายุการใ้ใช้งานนาน ข้อจำกัดคือ การระบายอากาศไม่ดี

- ขนเป็ด มีความนุ่มฟูเป็นพิเศษ เหมาะกับผู้ที่ชอบหมอนนุ่มมากๆ มีข้อจำกัด เรื่องการทำความสะอาด (ซักไม่ได้) และราคาค่อนข้างสูง

- นุ่น เป็นวัสดุที่ดีในการทำเครื่องนอน เพราะสามารถปรับให้รับกับศีรษะของผู้ นอนได้ และราคาไม่แพง แต่มีข้อจำกัด คือ การทำความสะอาดยากและอาจมีเศษนุ่นหลุด เป็นละอองออกมาจึงไม่เหมาะกับผู้ที่ เป็นโรคมะภูมิแพ้

5. เราจำเป็นต้องมีหมอนหนุนของตนเองหรือเปล่า ควร เพราะศีรษะแต่ละคนแตกต่างกัน ขนาดของหมอนที่เหมาะสมกับแต่ละคนจึงต่างกันไป ด้วย การเลือกหมอนต้องดูความเหมาะสมกับร่างกาย เช่น ผู้ที่รูปร่างใหญ่ หรือ นอนกรน ควรใช้หมอนที่สูง เพื่อให้คออยู่ระนาบเดียวกับลำตัวพอดี ทำให้รู้สึกไม่ อึดอัด และลดการนอนกรน หากเป็นคนตัวเล็กอาจหนุนหมอนต่ำลงมาหน่อยเพื่อรักษาแนว ระนาบของลำตัว

สำหรับรูปทรงของหมอนขึ้นอยู่กับท่านอนของแต่ละคน ควรเลือกหมอนที่มีขนาดใหญ่พอ สมควร และมีส่วนวางออกมาถึงช่วงไหล่ เวลาพลิกตัวจะได้ไม่ตกหมอน หมอนที่มีส่วน เว้าโค้ง ที่ออกแบบมาเพื่อรองรับกับต้นคอ จะเหมาะกับท่านอนหงาย หากนำมาใ้ชนอน ตะแคงอาจปวดต้นคอ และลองนอนหนุนหมอนทุกครั้งก่อนซื้อ เพื่อทดสอบความพอดีกับตน คอ ความสูง ความนิ่ม ว่าจะเหมาะสมกับตัวเองมากน้อยเพียงใด

นอกจากนี้ ยังมีหมอนเพื่อรองรับการใช้งานรูปแบบอื่นๆ เช่น หมอนรองเอว หมอนรองขา หมอนรองคอ หมอนข้าง ผู้ที่มีปัญหาเวลานอนแล้วปวดขา ปวดเอว อาจซื้อหมอนประเภทนี้ มารองเพื่อให้อึดอัดน้อยลงสบายยิ่งขึ้นก็ได้

6. หมอนสุขภาพจำเป็นไหม หมอนสุขภาพมีการผลิตจากวัสดุหลายประเภท เช่น โฟมลาเทกซ์ หรือยางพารา ฯลฯ ซึ่ง อาจผลิตให้โค้งเว้าเพื่อรองรับกระดูกต้นคอให้ตรงกับระนาบเวลานอนมากขึ้น ซึ่งมีข้อ ดีคือรองรับต้นคอได้พอดีเมื่อนอนหงาย แต่อาจไม่เหมาะกับผู้ที่ชอบนอนตะแคงเพราะ จะคอเอียงและปวดคอได้

ส่วนหมอนที่ผลิตจากเปลือกไม้หรือเปลือกเมล็ดพืช เป็นหมอนที่ผลิตเพื่อรองรับและ ให้เข้ารูปกับศีรษะและต้นคอของผู้นอนแต่ละคน ซึ่งหลายคนที่เคยทดลองใ้ใ้ความ เห็นว่านอนหลับสบายขึ้น แต่มีข้อจำกัดคือราคาแพง และต้องผึ่งแดดบ่อยๆ เพื่อ ป้องกันความชื้นและแมลง

7. จะรู้ได้อย่างไรว่าควรเปลี่ยนเครื่องนอนชุดใหม่แล้ว อายุของที่นอน/หมอนไม่ควรเกิน 15 ปี ถ้าเกินกว่านี้ก็ต้องสังเกตดูว่าควมปวดหลัง ปวดตัว ทุกครั้งที่ตื่นนอน หรือที่นอนยุบลงไปเป็นแอ่งหรือเปลา ที่ที่คุณกลับ ด้านหน้า ด้านหลังมาใช้แล้ว ถ้าเป็นเช่นนั้นคุณควรเปลี่ยนที่นอนหลังใหม่ เช่นเดียวกับหมอน ถานอนแล้วไม่รู้สึกสบายรู้สึกปวดคอ ก็ควรเปลี่ยนได้แล้วคะ

8. การนอนกับพื้นดีกว่านอนบนที่นอนจริงไหม การนอนกับพื้นแข็งมากๆ ทำให้เกิดการกดทับเป็นเวลานาน ระบบเลือดไหลเวียนลำบาก ทำให้เมื่อย และอาจเกิดอาการขาได้ การนอนพื้นจึงควรปูที่นอนนุ่มนวลหนาน้อย เพื่อกระจายแรงกดทับของหลังกับพื้นโดยตรง แต่ทั้งนี้การนอนพื้นก็ไม่มีผลกระทบบรรยากาศ แต่อย่างไรก็ตามคุณนอนแล้วไม่เกิดอาการปวด หรือเมื่อยหลังก็สามารถนอนได้คะ

9. เครื่องนอนเคลือบสารป้องกันไรฝุ่นชื่อได้แค่นั้น ไรฝุ่น (dust mite) เป็นสัตว์ประเภท "แมง" กินเศษผิวหนังและรังแคเป็นอาหาร ไรฝุ่นจึงพบมากที่สุดในห้องนอน และเครื่องนอนต่างๆ 10% ของน้ำหนักหมอนที่เราใช้ นาน 2 ปีขึ้นไป มาจากตัวไรฝุ่นและอิมของมัน เช่นเดียวกับที่นอนที่ใช้นาน 6 เดือน ก็อาจมีไรฝุ่นมากพอที่ทำให้คนเป็นภูมิแพ้เกิดอาการได้

ที่นอน ที่ทำจากใยสังเคราะห์ ฟองน้ำ โยมะพร้าว หรือยางพารา เมื่อใช้ไประยะหนึ่ง ก็เกิดไรฝุ่นได้ที่นอนที่ไม่มีไรฝุ่น คือ ที่นอนน้ำ (water bed) ส่วนหมอน ควร เลียงชนิดที่ทำจากขนสัตว์ ฟองน้ำ นุ่น แต่ถาต้องการใช้ควรหุ้มด้วยผ้ากันไร ฝุ่นอีกชั้นก่อนใส่ปลอกหมอนธรรมดา

เครื่องนอนเคลือบสารกันไรฝุ่นอาจช่วยป้องกันคุณให้ปลอดภัยจากไรฝุ่นได้ในระดับหนึ่ง สังเกตได้จากคำว่า Microban Allergy Control หรือ Scot guard ควรเลือก ปลอกหมอน ผ้าปูที่นอนกันไรฝุ่นที่ทำจากผ้าเนื้อแน่น ทอละเอียด ปูทับก่อนปูผ้า หรือปลอกหมอนธรรมดา หากเป็นผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ ควรซักผ้าด้วยน้ำอุ่น เพื่อฆ่า ไรฝุ่นด้วย แต่ถาไม่ได้ใช้ผ้าปูที่นอน หรือปลอกหมอนกันไรฝุ่น ควรทำความสะอาดที่นอนเป็นประจำทุกเดือน ซักผ้าด้วยน้ำร้อน 60 องศาเซลเซียส ทุก 1-2 สัปดาห์

10. เราควรเลือกปลอกหมอนและผ้าปูที่นอนอย่างไร ผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนเป็นส่วนที่สัมผัสกับร่างกายโดยตรง เนื้อผ้าที่ใช้ควร เป็นผ้าที่นุ่ม เพราะผ้าที่แข็งเกินไปอาจทำให้เกิดรอยยับ หากรอยยับนั้นมากจนผิว หน้าหรือร่างกายบอบช้ำครั้งอาจเกิดปัญหาตามมาได้ การเลือกจึงควรเลือกผ้าที่จับ แล้วสบายมือพอสมควร ไม่หลุดเป็นขุย เนื้อผ้าที่นิยมใช้ทำเครื่องนอนได้แก่ ผ้า Cotton หรือผ้าฝ้าย ควรเลือกที่เป็น cotton 100% เพราะเนื้อผ้าจะนุ่ม ไม่ระคาย ผิว ผ้า Cotton satin เป็นผ้าที่ผสมระหว่างผ้าฝ้ายและผ้าไหม เนื้อผ้าจึงนุ่มและ ลื่นกว่าผ้า Cotton ซึ่งราคาก็สูงกว่าตามไปด้วย

พึงระลึกเสมอว่าของดีราคาถูกไม่มีและควรลงทุนกับเรื่องของคุณภาพให้มากๆ เพื่อที่เราจะได้มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และให้การนอนเป็นการพักผ่อนที่มีความ สุขอย่างแท้จริง