

## "นอนน้อย" ทำสมองฝ่อ จริงหรือ?!

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ย. 2557

### นอนน้อยทำสมองฝ่อ?

วารสารสถาบันประสาทวิทยาอเมริกันตีพิมพ์ผลการศึกษาระบุว่า **ปัญหาการนอนไม่หลับเชื่อมโยงสัมพันธ์กับการเกิดอาการสมองฝ่อ หรือปริมาณเนื้อสมองลดน้อยลง** หลังที่มิวิจัยจากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ วิจัยพบการเชื่อมโยงกันดังกล่าว

กลุ่มวิจัยทดลองโดยนำกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ 147 คน อายุ 20 ปี และ 84 ปี มาเข้ารับการตรวจสมองผ่านเครื่องสแกนเอ็มอาร์ไอ 2 ครั้ง ซึ่งการสแกนสมองแต่ละครั้งจะมีความห่างเฉลี่ย 3.5 ปี

จากนั้นนักวิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการนอน เช่น นอนนานเท่าไร, ใช้เวลานานเท่าไรกว่าจะนอนหลับ, หรือจำเป็นต้องใช้ยาช่วยให้นอนหลับหรือไม่

**หลังกระบวนการค้นคว้าพบว่า กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 35 จากจำนวนทั้งหมดมีคุณภาพการนอนหลับแย่ และยังพบอีกว่า บุคคลที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ มีขนาดสมองหดเล็กลงเป็นวงกว้างในหลายส่วน** เช่น สมองบริเวณหน้าผาก, สมองบริเวณขมับ, หรือเนื้อสมองตรงผนังหุ้ม ซึ่งกรณีเช่นนี้เห็นได้ชัดในคนที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป

อย่างไรก็ตาม แคลร์ อี. แซ็กตัน จากมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ผู้เขียนรายงานชิ้นนี้ กล่าวว่า **ยังไม่แน่ชัดว่าคุณภาพของการนอนหลับ เป็นสาเหตุ หรือเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างสมองกันแน่ ซึ่งจำเป็นต้องมีการศึกษาต่อเนื่องต่อไปในอนาคต** เพราะหากการศึกษาในอนาคตชี้ว่าการปรับปรุงคุณภาพการนอนช่วยลดความเสี่ยงอาการสมองฝ่อ

ดังนั้น การแก้ไขพฤติกรรมนอนซึ่งมีวิธีรักษาอยู่หลายหนทางก็อาจเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยรักษาสุขภาพของสมองไ ด้นั่นเอง

---

ที่มา

[มติชนรายวัน](#) วันที่ 10 กันยายน พ.ศ. 2557 ปีที่ 37 ฉบับที่ 13331