

อาการ...นอนไม่หลับ..>>??

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2552



วันนี้มีอาการของคนนอนไม่หลับมากแค่ไหนคะ....

ลักษณะของการนอนไม่หลับ แบ่งเป็น 3 ชนิด คือ

1. นอนไม่หลับชั่วคราว (Transient Insomnia) สาเหตุ อาจจะมาจากมีสถานการณ์บางอย่างที่ทำให้ต้องคิดกังวลหรือปรับตัว เช่น มีเหตุการณ์ตึงเครียดเสียใจเกิดขึ้นฉับพลัน หรือการเดินทางเปลี่ยนสถานที่นอน, การเจ็บป่วยฉับพลัน เมื่อสถานการณ์ต่าง ๆ ดีขึ้นก็จะสามารถนอนหลับได้ปกติ กรณีนี้อาจใช้เวลาคลายกังวล ยานอนหลับช่วยให้หลับสั้น ๆ ได้ มักจะหลับได้ตามปกติใน 2-3 วัน

2. นอนไม่หลับเป็นระยะ ๆ (Intermittent Insomnia) มักจะเป็นในกลุ่มที่มีอาการต่อเนื่องจากกลุ่มที่ 1 เนื่องจากสถานการณ์ต้นเหตุยังคงอยู่หรือเป็นระยะ ๆ ทำให้มีอาการไม่หลับที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เป็นระยะ ๆ

3. นอนไม่หลับเรื้อรัง (Chronic Insomnia) มีอาการนอนไม่หลับเป็นประจำ ติดต่อกันเป็นเวลานานเกินกว่า 3 สัปดาห์ มีสาเหตุมาจากหลาย ๆ อย่าง ได้แก่ การเจ็บป่วยทางกายต่าง ๆ โรคทางกาย บางอย่างที่เกี่ยวของกับการนอน เช่น การนอนกรน โรคทางจิตเวชต่าง ๆ เช่น โรควิตกกังวล โรคซึมเศร้า โรคจิต

ผู้ป่วยบางกลุ่มอาจมีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง โดยไม่มีสาเหตุ กระตุ้นที่ชัดเจน (Psychophysilogic Insomnia) ในกลุ่มนี้มักเกิดจากความเคยชิน ในการปฏิบัติตัว หรือมีพฤติกรรมบางอย่างที่รบกวนต่อการนอนหลับ การรักษาอาการนอนไม่หลับ เรื้อรัง จึงต้องรักษา ทั้งต้นเหตุและการฝึกให้มีสุขอนามัยการนอน (Sleep Hygiene) ร่วมกับ มีพฤติกรรมที่ดีในการนอน (Behavioral intervention)

การนอนไม่หลับอาจทำให้เสียสุขภาพได้ ยิ่งไปกว่านี้ยังอาจลึบรักษาสุขภาพกันด้วยนะคะ.

ขอบคุณคุณกบเพลงคุณหอมคะ.....

ด้วยรักและห่วงใย : ครูรัชนี้ คุณานุวัฒน์