

## คุณหมอญี่ปุ่นแนะนำ!

# วิธีสร้างนิสัยการนอนหลับที่ดีเพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2565

กระทรวงสาธารณสุขของญี่ปุ่นคาดการณ์ว่าในปี 2025 ประชากรประมาณ 7 ล้าน 3 แสนคน หรือ จำนวน 1 ใน 5 ของประชากรอายุ 65 ปีจะป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม โดยสาเหตุของโรคสมองเสื่อมนั้นเกิดจากการที่สมองสะสมโปรตีนที่เรียกว่า เบต้า-อะไมลอยด์ (Beta-amyloid) และเทา (Tau protein) มากกว่าปกติ ซึ่งโปรตีนเหล่านี้จัดเป็นขยะในสมองที่ร่างกายขจัดออกได้เมื่อนอนหลับสนิท ในบทความนี้จะพุดถึงสาเหตุว่าทำไมการนอนหลับสนิทจึงมีบทบาทสำคัญในการช่วยขับโปรตีนสาเหตุของโรคสมองเสื่อม และวิธีการสร้างสุขนิสัยเพื่อการนอนหลับที่ดีจากคุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับชาวญี่ปุ่น คือคุณหมอ ซาโตะ ชิโบตะ (Satoru Tsubota) กันค่ะ

## เหตุใดการนอนหลับที่สนิทจะช่วยขับโปรตีนขยะออกจากสมอง

เมื่ออายุมากขึ้นสมองของคนเรามากจะสะสมโปรตีนอะไมลอยด์ และใยโปรตีน (Neuro fibrillary tangles) ซึ่งมีส่วนประกอบหลักเป็นโปรตีนที่เรียกว่าเทาโปรตีนในโปรตีนเหล่านี้จะไปจับกับเซลล์ประสาทและก่อให้เกิดการพันกันยุ่งเหยิงของเซลล์ประสาท จนเป็นเหตุให้เซลล์โครงสร้างเครือข่ายเซลล์ประสาทถูกทำลาย และส่งผลให้เกิดภาวะความจำเสื่อมขึ้น วิธีการป้องกันภาวะสมองเสื่อมอย่างง่ายที่สุดคือการนอนหลับที่ดี เพราะเวลาคนเรานอนหลับเซลล์สมองจะหดลงเล็กน้อย ซึ่งทำให้การไหลของของเหลวในสมองดีขึ้นส่งผลในการช่วยขจัดเศษโปรตีนในสมองรวมถึงโปรตีนอะไมลอยด์และเทาโปรตีนได้ดีขึ้น โดยอัตราการขับโปรตีนขยะในระหว่างช่วงการนอนหลับของคนเราจะดีกว่าตอนตื่นนอนถึง 2 เท่า สุขนิสัยการนอนหลับที่ดีจึงช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

## การสร้างสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีจากคำแนะนำของคุณหมอญี่ปุ่น

### 1. ตีมนมร้อน

การตีมนมร้อนก่อนนอนจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิแกนกลางของร่างกายก่อนการเข้านอน และเมื่ออุณหภูมิของแกนกลางร่างกายลดลงจะทำให้คนเรารู้สึกง่วงนอน อีกทั้งนมยังอุดมไปด้วยแคลเซียมซึ่งจะไปช่วยก่อดามรูสึกที่ตื่นตระหนกกระวนกระวาย ช่วยให้หลับสนิท

### 2. อาบน้ำอุ่นที่อุณหภูมิประมาณ 38 องศาเซลเซียสก่อนนอน

การอาบน้ำ แช่น้ำอุ่นอุณหภูมิประมาณ 38 องศาเซลเซียส ประมาณ 20 นาที ก่อนนอน 1-2 ชั่วโมง จะทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี เป็นวิธีที่ทำให้อุณหภูมิแกนกลางของร่างกายเพิ่มขึ้น และค่อยๆ ลดลงอย่างช้าๆ ทั่วร่างกาย จึงทำให้หลับได้สนิท

### 3. ทำให้คอและศีรษะอบอุ่น

คอเป็นอวัยวะที่รับความเย็นได้ง่ายดังนั้นจึงควรทำให้คออบอุ่นโดยการพันคอด้วยผ้าขนหนู อีกทั้งยังสามารถทำให้ศีรษะอบอุ่นได้โดยการเป่าผมให้แห้งสนิทหลังจากอาบน้ำ

#### 4. หลีกเลี้ยงแสงสีน้ำเงินก่อนนอน

แสงสีน้ำเงินจากสมาร์ทโฟนและคอมพิวเตอร์จะไปยับยั้งการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนินซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้รู้สึกง่วงและนอนหลับสนิท ดังนั้นควรหยุดการใช้สมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์อย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนนอน

#### 5. ใช้กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยลาเวนเดอร์หรือน้ำมันหอมระเหยจากต้นสนซีดาร์

น้ำมันหอมระเหยเหล่านี้ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ว่าช่วยให้นอนหลับได้ดี โดยสามารถใช้ในรูปแบบน้ำมันหอมระเหย เทียนหอม หรือโลชั่นบำรุงผิวที่มีส่วนผสมของน้ำมันหอมดังกล่าว

#### 6. การหายใจแบบ 4-7-8

สำหรับผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ คุณหมอมีวิธีการกำหนดลมหายใจเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดี ดังนี้

- 1> หายใจออกทางปากจนหมด
- 2> สูดลมหายใจเข้าทางจมูก นับ 1-4
- 3> กลั้นหายใจไว้ นับ 1-7
- 4> หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ นับ 1-8
- 5> ทำซ้ำ 2-4 จนหลับ โดยปกติจะใช้เวลาประมาณ 5 นาที

การนอนหลับสนิทจะช่วยให้คุณมองทำความสะอาดตัวเองได้มากขึ้น เพื่อป้องกันโรคสมองเสื่อมมาฝึกนิสัยที่ช่วยเสริมสร้างการนอนหลับที่ดีตั้งแต่วันนี้กันค่ะ

สรุปเนื้อหาจาก [news.yahoo](https://news.yahoo.com)

ขอบคุณเนื้อหาจาก [ANNGL](https://www.annngle.com)