

## นอนไม่หลับ ทำอย่างไรดี

นำเสนอเมื่อ : 18 มิ.ย. 2565

ความผิดปกติของการนอน ที่พบบ่อยที่สุดคือ “อาการนอนไม่หลับ” ซึ่งพบถึง 1/3 ของประชากรที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 2 ต่อ 1 และพบบ่อยขึ้นตามอายุ ท่านที่เคยนอนไม่หลับ คงทราบถึงความทุกข์ทรมานของภาวะดังกล่าวเป็นอย่างดี ถ้านานๆเป็นครั้งก็ไม่เป็นเรื่องสำคัญๆแต่ถ้าเป็นบ่อยๆ ก็ควรจะต้องแก้ไข

### ผลเสียของการนอนไม่หลับ

คนที่นอนไม่หลับเกิดความเจ็บป่วยไม่สบายทางร่างกายมากกว่าปกติโดยเฉพาะโรคต่อไปนี้ เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด ความดันโลหิตสูง ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยกว่าปกติมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ดึงเครียด กังวล อารมณ์เศร้าและเปล่าเปลี่ยวใจ มีแนวคิดที่จะฆ่าตัวตายสูง นอกจากนี้แล้วการนอนไม่หลับยังส่งผลกระทบต่อการทำงาน ความสามารถทั่วไป ขาดงานบ่อยๆและประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหันเข้าสู่วินา ยาเสพติด

### ชนิดของการนอนไม่หลับ

- พวกหลับยาก : พวกนี้จะหลับได้ อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมง
- พวกหลับไม่ทน : พวกนี้หัวค่ำอาจพอหลับได้แต่ไม่นานก็จะตื่นบางคนอาจไม่หลับอีกตลอดคืน
- พวกหลับๆตื่นๆ : พวกนี้อาจจะมีความรู้สึกคล้ายไม่ได้นอนเลยทั้งคืน เพียงแต่เคลิ้ม ๆ ไปเป็นพัก ๆ

### สาเหตุที่พบบ่อย มักจะเนื่องจาก

1. ความวิตกกังวล ในเรื่องต่างๆอาการเจ็บปวด หรือไม่สบายกายจากโรคที่เป็น
2. มีสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อม เช่น แสงสว่าง เสียงดัง กลิ่นเหม็น เป็นต้น
3. ความไม่คุ้นเคยในสถานที่
4. อาชีพที่ทำให้เกิดนิสัยการนอนไม่แน่นอน เช่น อาชีพ พยาบาล ตำรวจ ยาม ซึ่งต้องสลับเวรไปมา
5. สาเหตุจากความแปรปรวนของจิตใจ ที่ซ่อนอยู่ลึกๆ
6. จากการติดยา หรือสิ่งเสพติดบางประเภท เช่น สุรา ยาฆ่า
7. จากยาแก้โรคบางอย่างที่ผู้กินต้องกินอยู่ประจำ เช่น ยาแก้ปวดบางประเภท ยาลดความดันโลหิต เป็นต้น
8. จากการถูกฝึกเรื่องการนอนอย่างไม่เหมาะสม

### การรักษาโดยไม่ต้องใช้ยา

มีวิธีการหลายอย่างที่อาจช่วยให้ผู้ป่วยหลับได้ดีโดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับการส่งเสริมสุขภาพของการนอนอาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. จัดเวลานอนให้สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน
2. ควรเลิกสูบบุหรี่ และเลิกการดื่มเหล้าจัด

3. บางรายการเปลี่ยนฟูกเป็นสิ่งจำเป็น จากอย่างแข็งเป็นอ่อน หรือสลับกัน ควรเอาใจใส่ ผ้าคลุมเตียง ไม่ไทรอน หรือเย็นมากเกินไป รวมทั้งเสื่อผ้าที่ใสนอน ควรนุ่ม สบาย อุณหภูมิห้องควรอยู่ในระดับพอดี แต่บางคนต้องการเพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว
4. การเปลี่ยนท่านอนอาจจำเป็นโดยเฉพาะ ถ้าเคยนอนในท่าที่ไม่สบาย บางคนเชื่อว่าไม่ควรนอนตะแคงซ้ายเพราะจะเป็นอันตรายต่อหัวใจ ควรจะแก้ความเข้าใจผิดเพราะบางคนชอบนอนตะแคงซ้าย พวกปฏิบัติธรรม นิยมนอนตะแคงขวา (สีหไสยาสน์) ผู้ป่วยโรคหอบหืดหรือหายใจลำบาก ควรนอนในลักษณะนี้มากกว่านอนราบ คือยกศีรษะและลำตัวท่อนบนให้สูง
5. อาหารว่างที่ไม่หนักเกินไป อาจช่วยในการนอนหลับ เช่น น้ำส้ม นมอุ่น น้ำผลไม้อื่นๆ มื้อเย็นควรงดน้ำชา กาแฟ รวมทั้งกอนนอน
6. การอ่านหนังสือในเตียงนอนอาจเบนความสนใจจากความวิตกกังวล
7. ควรเลือกรายการโทรทัศน์ที่ไม่ตื่นเต้นมากเกินไป
8. อย่างไรก็ตามห้องนอนและเตียงไม่ควรใช้สำหรับเป็นที่รับประทานอาหารหรือของว่าง ดูโทรทัศน์ หรือทำธุรกิจต่างๆ
9. ไม่ควรให้มีเสียงหรือแสงรบกวนจนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าการนอนหลับเป็นแบบตื่นตัวมากเกินไป อาจต้องนอนแยกกับคนที่นอนกรนเสียงดัง
10. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันช่วยให้หลับดีขึ้น บางคนแนะนำให้เดินเร็วตอนเย็น และหลังจากนั้นให้อาบน้ำอุ่น
11. การผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศอาจช่วยได้
12. พยายามนอนให้มากตามที่ร่างกายต้องการจะได้รู้สึกสดชื่น
13. หลีกเลี่ยง “ความพยายามอย่างจริงจังที่จะทำให้หลับ” ควรมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมอื่นๆ เช่น ทำงานที่นาฬิกา ดูรายการโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์ เป็นต้น
14. อีกประการหนึ่งการกลัมนอนไม่หลับยิ่งทำให้ไม่หลับมากขึ้น ยิ่งกลัวยิ่งไม่หลับกลายเป็นวงจรติดต่อกันไป อาจสร้างภาระเงื่อนไข โดยสร้างความเกี่ยวโยงระหว่างการรับประทานยา กับกิจกรรมที่ทำเป็นนิสัย เมื่อการวางเงื่อนไขดังกล่าวเกิดขึ้น
15. กิจกรรมที่ทำเพียงอย่างเดียว อาจมีผลทดแทนยาได้ และทำให้การนอนหลับดีขึ้น
16. บางรายอาจต้องการเปลี่ยนแปลงเวลาในการนอนผู้ป่วยที่ตื่นเช้าเกินไป หลังจากหลับไปแล้ว 6 ชั่วโมง หรือมากกว่า ควรยืดเวลาให้ชากว่าเดิม
17. การฝึกกรรมฐาน (สมาธิ) เช่นการกำหนดลมหายใจเข้าออก การสะกดจิตตนเอง การฝึกใช้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย อาจทำให้การนอนหลับดีขึ้น
18. ถ้าปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ แล้วยังไม่หลับก็สมควรปรึกษาแพทย์หรือจิตแพทย์เพื่อแก้ไขต่อไป

### ข้อควรระวังเมื่อใช้ยานอนหลับ

ยามีผลข้างเคียงที่อาจพบได้ดังนี้

1. มีอาการง่วงซึม จึงไม่ควรจะขับขีรถยนต์ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
2. มีอาการลืมเหตุการณ์หลังจากใช้ยาในระยะเวลานั้นๆ ช่วงหนึ่ง เช่น หลังทานยานอนหลับแล้วตื่นขึ้นมาจำไม่ได้ว่าหลังกินยาแล้วมีพฤติกรรมอย่างไร
3. มีอาการต่อยาคือต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นจึงจะนอนหลับได้
4. หากใช้ยาขนาดสูงและเป็นเวลานานๆ อาจมีการติดยาได้จึงควรหยุดยาเมื่อเริ่มรู้สึกว่าต้องการยาเพิ่มขึ้นจึงจะหลับ
5. สตรีมีครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรกไม่ควรกินยานอนหลับเพราะจะมีผลต่อทารกในครรภ์ได้
6. สตรีที่ให้นมบุตรควรงดการให้นมบุตรในช่วงที่กินยานอนหลับ
7. ควรงดการดื่มสุรา ไม่วาจะเป็นชวงยาวหรือเป็นพักๆ

ขอบคุณที่มาจาก [คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล](#)