

Articles from Ramamental

นอนไม่หลับทำไงดี

2011-11-12 17:11:19 admin

ความผิดปกติของการนอน ที่พบบ่อยที่สุดคือ “อาการนอนไม่หลับ” ซึ่งพบถึง 1/3 ของประชากรที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 2 ต่อ 1 และพบบ่อยขึ้น ตามอายุ ท่านที่เคยนอนไม่หลับ คงทราบถึงความทุกข์ทรมานของภาวะดังกล่าวเป็นอย่างดี ถ้านานๆเป็นครั้งก็ไม่เป็นเรื่องสำคัญแต่ถ้าเป็นบ่อยๆ ก็ควรจะต้องแก้ไข

ผลเสียของการนอนไม่หลับ

คนที่นอนไม่หลับเกิดความเจ็บป่วยไม่สบายทางร่างกายมากกว่าปกติ โดยเฉพาะโรคต่อไปนี้ เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด ความดันโลหิตสูง ต้องเข้าโรงพยาบาลบ่อยกว่าปกติมีปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ ตึงเครียด กังวล อารมณ์เศร้าและเปล่าเปลี่ยวใจ มีแนวคิดที่จะฆ่าตัวตายสูง นอกจากนี้แล้วการนอนไม่หลับ ยังส่งผลต่อการทำงาน ความสามารถทั่วไป ขาดงานบ่อยๆและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง หันเข้าสูรา ยาเสพติด

ชนิดของการนอนไม่หลับ

- พวกหลับยาก : พวกนี้จะหลับได้ อาจใช้เวลาเป็นชั่วโมง
- พวกหลับไม่ทน : พวกนี้หัวค่ำอาจพอหลับได้ แต่ไม่นานก็จะตื่นบางคนอาจไม่หลับอีกตลอดคืน
- พวกหลับๆตื่นๆ : พวกนี้อาจจะมีความรู้สึกคล้ายไม่ได้หลับเลยทั้งคืน เพียงแต่เคลิ้มๆไปเป็นพักๆ

สาเหตุ

- ที่พบบ่อย มักจะเนื่องจาก ความวิตกกังวล ในเรื่องต่างๆ
- อาการเจ็บปวด หรือไม่สบายกายจากโรคที่เป็น
- มีสิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อม เช่น แสงสว่าง เสียงดัง กลิ่นเหม็น เป็นต้น
- ความไม่คุ้นเคยในสถานที่
- อาชีพที่ทำให้เกิดนิสัยการนอนไม่แน่นอน เช่น อาชีพ พยาบาล ตำรวจ ยาม ซึ่งต้องสลับเวรไปมา
- สาเหตุจากความแปรปรวนของจิตใจ ที่ซ่อนอยู่ลึกๆ
- จากการติดยา หรือสิ่งเสพติดบางประเภท เช่น สูรา ยาฆ่า
- จากยาแก้โรคบางอย่างที่ผู้นั้นต้องกินอยู่ประจำ เช่น ยาแก้ปวดบางประเภท ยาลดความดันโลหิต เป็นต้น
- จากการถูกฝึกเรื่องการนอนอย่างไม่เหมาะสม

การรักษาโดยไม่ต้องใช้ยา

มีวิธีการหลายอย่างที่อาจช่วยให้ผู้ป่วยหลับได้ดีโดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับ

การส่งเสริมสุขภาพของการนอนอาจทำได้หลายวิธี ดังนี้

1. จัดเวลานอนให้สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน
2. ควรเลิกสูบบุหรี่ และเลิกการดื่มเหล้าจัด
3. บางรายการเปลี่ยนฟูกเป็นสิ่งจำเป็น จากอย่างแข็งเป็นอย่างอ่อน หรือสลับกัน ควรเอาใจใส่ ผ้ามคลุมเตียง ไม่ให้ร้อน หรือเย็นมากเกินไป รวมทั้งเสื้อผ้าที่ใส่นอน ควรนุ่ม สบาย อุณหภูมิห้องควรอยู่ในระดับพอดี แต่บางคนต้องการเพียงแค่นี้ก็เพียงพอแล้ว
4. การเปลี่ยนท่านอนอาจจำเป็นโดยเฉพาะ ถ้าเคยนอนในท่าที่ไม่สบาย บางคนเชื่อว่าไม่ควรนอนตะแคงซ้ายเพราะจะเป็นอันตรายต่อหัวใจ ควรจะแก้ความเข้าใจผิดเพราะบางคนชอบนอนตะแคงซ้าย พวกปฏิบัติธรรม นิยมนอนตะแคงขวา (สีหไสยาสน์) ผู้ป่วยโรคหอบหืดหรือหายใจลำบาก ควรนอนในลักษณะนี้มากกว่านอนราบ คือยกศีรษะและลำตัวท่อนบนให้สูง
5. อาหารว่างที่ไม่หนักเกินไป อาจช่วยในการนอนหลับ เช่น น้ำส้ม นมอุ่น น้ำผลไม้อื่นๆ
6. มือเย็นควรดน้ำขา กาแฟ รวมทั้งก่อนนอน
7. การอ่านหนังสือในเตียงนอนอาจเบนความสนใจจากความวิตกกังวล ควรเลือกรายการโทรทัศน์ที่ไม่ตื่นเต้นมากเกินไป อย่างไรก็ตาม ห้องนอนและเตียงไม่ควรใช้สำหรับเป็นที่รับประทานอาหารหรือของว่าง ดูโทรทัศน์ หรือทำธุรกิจต่างๆ
8. ไม่ควรให้มีเสียงหรือแสงรบกวนจนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าการนอนหลับ เป็นแบบตื่นตัวมากเกินไป อาจต้องนอนแยกกับคนที่นอนกรนเสียงดัง
9. การออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันช่วยให้หลับดีขึ้น บางคนแนะนำให้เดินเร็วตอนเย็น และหลังจากนั้นให้อาบน้ำอุ่น การผ่อนคลายความตึงเครียดทางเพศอาจช่วยได้
10. พยายามนอนให้มากตามที่ร่างกายต้องการจะได้รู้สึกสดชื่น
11. หลีกเลี่ยง “ความพยายามอย่างจริงจังที่จะทำให้หลับ” ควรมุ่งความสนใจไปที่กิจกรรมอื่นๆ เช่น ทำงานที่หน้าเบียด รายการโฆษณาสินค้าทางโทรทัศน์ เป็นต้น อีกประการหนึ่งการกลัวนอนไม่หลับยิ่งทำให้ไม่หลับมากขึ้น ยิ่งกลัวยิ่งไม่หลับ กลายเป็นวงจรติดต่อกันไป
12. อาจสร้างภาวะเงื่อนไข โดยสร้างความเกี่ยวข้องระหว่าง การรับประทานยา กับกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ เมื่อการวางเงื่อนไขดังกล่าวเกิดขึ้น กิจกรรมที่ทำเพียงอย่างเดียว อาจมีผลทดแทนยาได้ และทำให้การนอนหลับดีขึ้น
13. บางรายอาจต้องการเปลี่ยนแปลงเวลาในการนอนผู้ป่วยที่ตื่นเช้าเกินไป หลังจากหลับไปแล้ว 6 ชั่วโมง หรือมากกว่า ควรยืดเวลาให้ช้ากว่าเดิม
14. การฝึกกรรมฐาน (สมาธิ) เช่น การกำหนดลมหายใจเข้าออก การสวดจิตตนเอง การฝึกใช้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย อาจทำให้การนอนหลับดีขึ้น

ถ้าปฏิบัติตามวิธีการต่างๆ แล้วยังไม่หลับก็สมควรปรึกษาแพทย์หรือจิตแพทย์เพื่อแก้ไขต่อไป

ข้อควรระวังเมื่อใช้ยานอนหลับ

1. ยามีผลข้างเคียงที่อาจพบได้ดังนี้

- มีอาการง่วงซึม จึงไม่ควรจะขับซึ่รถยนต์ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร
- มีอาการลืมเหตุการณ์หลังจากใช้ยาในระยะเวลานั้นๆ ช่วงหนึ่ง เช่น หลังทานยานอนหลับแล้วตื่นขึ้นมาจำไม่ได้ว่าหลังกินยาแล้วมีพฤติกรรมอย่างไร
- มีอาการติดยาคือต้องใช้ขนาดเพิ่มขึ้นจึงจะนอนหลับได้ หากใช้ยาขนาดสูงและเป็นเวลานานๆ อาจมีการติดยาได้ จึงควรหยุดยาเมื่อเริ่มรู้สึกว่าการยาเพิ่มขึ้นจึงจะหลับ

1. สตรีมีครรภ์ในระยะ 3 เดือนแรกไม่ควรกินยานอนหลับ เพราะจะมีผลต่อทารกในครรภ์ได้ สตรีที่ให้นมบุตรควรงดการให้นมบุตรในช่วงที่กินยานอนหลับ
2. ควรงดการดื่มสุรา ไม่ว่าจะในช่วงยาวหรือเป็นพักๆ



Ramamenthal

Ramathibodi Mental Health Homepage



ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
รพ.รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล



คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University.

Tweet

tumblr

my

Share



Email