โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๒ ประจาปีการศึกษา ๒๕๖๗

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร บฝ.พิเศษ

วิชา นอส.๑๑๑๑ การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง ผศ.หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

จัดทาโดย น.ท.หญิง ดลพร แก้ววัฒนะ

หมายเลข ๑๔ สัมมนาที่ ๖

วันที่ ๑๙ เมษายน พ.ศ.๒๕๖๗

เรื่อง มหัศจรรย์แห่งการนอน

The miracle of sleep

ดลพร แก้ววัฒนะ

บทคัดย่อ

หากคุณเป็นคนที่มีปัญหาการนอนและได้รับผลกระทบจากการนอนไม่หลับคุณไม่ใช่คนเดียวที่ต้องนอนพลิกไปพลิกมาบนที่นอน มีคนที่มีปัญหาการนอนเช่นเดียวกับคุณอยู่ประมาณ ๑ ใน ๓ ของประชากรบนโลกนี้ การนอนเป็น ๑ ใน ๕ ปัจจัยของการมีสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย การออกกำลังกายอาหาร ครอบครัวและเพื่อน การจัดการความเครียดและการนอนหลับเป็นสิ่งที่ได้รับความสนใจมากกว่าด้านอื่นๆ ซึ่งความจริงแล้วต้องให้ความสนใจในทุกด้านเท่ากันและจัดให้สมดุลกันในทุกด้านเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งปัจจุบันมนุษย์ใช้เวลากับการนอนประมาณ ๑ ใน ๓ ของเวลาชีวิตแต่การนอนมักจะถูกละเลย โดยปกติเราจะไม่รู้สึกว่าการนอนมีความสำคัญจนกระทั่งเกิดปัญหาการนอนขึ้น เช่นการนอนหลับยาก ตื่นกลางดึกหรือตื่นเช้ากว่าปกติและตื่นมามีอาการไม่สดชื่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน และในปัจจุบันยังพบว่าการนอนไม่หลับยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพและทำให้เกิดโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคอ้วนและโรคซึมเศร้า เป็นต้น

คำสำคัญ : นอนไม่หลับ , สุขภาพที่ดี , วงจรการนอนหลับ , นาฬิกาชีวิต

Abstract

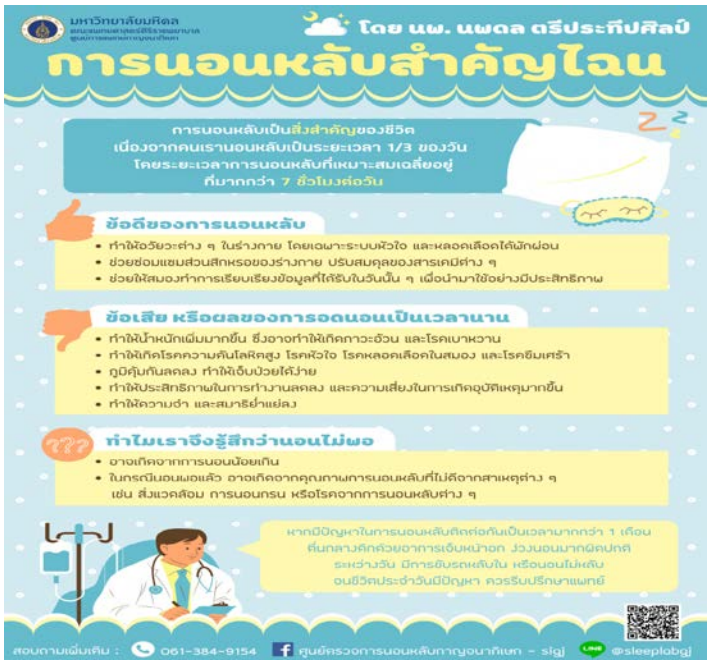
If you are someone who has trouble sleeping and is affected by insomnia, you are not the only one who needs to sleep Tossing and turning on the bed. About 1/3 of the world's population has sleep problems like you. Sleep is one of the 5 factors for good health, consisting of exercise and diet. Family and friends. Stress management and sleep have received more attention than any other area. Which in fact must be given Equal interest in all areas and balance in all areas for good health Nowadays, humans spend their time sleeping. About 1/3 of life time, but sleep is often neglected. Normally, we don't feel like sleep is important. Until sleep problems arise such as difficulty sleeping Waking up in the middle of the night or earlier than usual and waking up feeling unrefreshed. This affects daily life and currently it is found that insomnia also affects health. And cause cardiovascular disease, diabetes, obesity and depression, etc.

Key words: cannot sleep, good health, sleep cycle, life clock

ที่มา : การนอนสำคัญไฉน

การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่าการได้รับประทานอาหารที่ดี เราใช้เวลาถึง ๑ ใน ๓ ของชีวิตไปกับการนอนหลับ การนอนหลับนั้นเป็นช่วงที่อวัยวะต่างๆของร่างกายโดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดได้พักผ่อน เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายเราได้พัก จึงไม่ต้องการการสูบฉีดโลหิตมากนัก นอกจากนี้ในขณะที่มนุษย์นอนหลับนั้นจะมีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและทำการปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆในร่างกายที่สำคัญในระหว่างที่มนุษย์นอนหลับจะเป็นช่วงเวลาที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูลต่างๆที่สมองได้รับทราบในวัน

นั้นๆเข้าสู่การเรียบเรียงและจัดเก็บให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อให้สามารถดึงมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงนับได้ว่าการนอนเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการตามลำดับ อย่างไรก็ตามระยะเวลาในการนอนหลับที่เหมาะสมโดยทั่วไปในผู้ใหญ่วัยทำงานจะเฉลี่ยอยู่ที่ ๗-๙ ชั่วโมง นอกจากนี้ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการนอนหลับยังแตกต่างกันในแต่ละบุคคล



พฤติกรรมการนอนที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ

นอกเหนือจากการดูแลร่างกายด้วยการออกกำลังและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์แล้วนั้น สิ่งที่ควรคำนึงถึงและต้องกล่าวถึงคือพฤติกรรมการนอนที่ควรปฏิบัติเป็นประจำ ซึ่งควรเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลาและทำการเข้านอนเมื่อง่วงนอนใช้เตียงนอนสำหรับการนอน เมื่อกลับจากการทำงานควรจดบันทึกความคิดและปัญหาที่เข้ามาในสมองก่อนเข้านอน เพื่อช่วยให้หยุดคิดและนำไปจัดการวันรุ่งขึ้น และเมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับควรลุกจากเตียงไปทำกิจกรรมอื่นก่อนแล้วกลับมานอนอีกครั้งเมื่อพร้อม และควรมีกิจกรรมเบาๆผ่อนคลายก่อนเข้านอนเป็นประจำ เช่น การยืดเส้นยืดสาย เพื่อให้หลับสบายขึ้น และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย ๒ ถึง ๔ ชั่วโมง ก็ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้ดี นอกจากนี้การจัดห้องนอนให้เหมาะกับการนอนก็มีความสำคัญเช่นกัน บรรยากาศต้องเงียบ สงบ ไม่สว่างเกินไป ไม่เย็นเกินไปเพื่อการนอนหลับที่ดี

พฤติกรรมการนอนที่ไม่ควรปฏิบัติ

นอกเหนือจากพฤติกรรมที่ควรทำที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว เราก็ควรรู้ถึงพฤติกรรมที่ไม่ควรทำและก่อให้เกิดผลกระทบต่อการนอนหลับ เช่น คิดหมกหมุ่นและเข้านอนในขณะที่ยังเครียดและกังวล หรืออยู่บนที่นอนถ้ายังไม่ง่วงนอนและไม่ควรอยู่หน้าจอทีวี computer และมือถือจนถึงเวลาเข้านอน แสงจะรบกวนการนอน เช่นเดียวกับการดูนาฬิกากลางดึกทำให้เกิดความกังวลและหลับไม่สนิท การดื่มเครื่องดื่มเช่นกันทั้งกาแฟหรือคาเฟอีนและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้นอนไม่หลับ

ในสังคมปัจจุบันหลายครั้งที่ละเลยหรือไม่สามารถทำได้ตามที่กล่าวมา แต่ก็ควรรีบกลับมาปฏิบัติตามหลักการเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาการนอนต่อเนื่องและเรื้อรังและตามมาด้วยปัญหาอื่นที่อาจมารบกวนทำให้การนอนไม่เพียงพอหรือไม่มีคุณภาพได้ การขจัดหรือรักษาปัญหาเหล่านั้นก็ช่วยทำให้การนอนกลับมาดีได้ ปัญหาที่อาจจะรบกวนการนอนและพบได้บ่อย

โรคที่มีผลกระทบจากการนอนที่ไม่มีคุณภาพ

โรคที่พบเจอเป็นลำดับแรกๆ คือโรคทางด้านอารมณ์ โรควิตกกังวล โรคอารมณ์ซึมเศร้าหรือโรคอารมณ์สองขั้ว และด้านสุขภาพการหายใจ เช่นการนอนกรน อาจแสดงถึงทางเดินหายใจตั้งแต่รูจมูกไปจนถึงคอหอยตีบแคบระหว่างการหลับทำให้หายใจเข้าแรงลมหายใจไปสั่นเพดานอ่อนจนเกิดเสียงกรนขึ้น อีกโรคที่จะกล่าวถึงคือ โรคขาดลมหายใจเป็นระยะขณะหลับ ถ้าทางเดินหายใจที่แคบเกิดการปิดหรือตันขึ้นก็จะทำให้เราขาดอากาศเป็นระยะการนอนไม่สามารถดำเนินไปได้ตามปกติ และยังมีโรคที่น่าสนใจคือ โรคขาอยู่ไม่สุขอาการที่เกิดจะรู้สึกไม่สบายกล้ามเนื้อน่องขณะอยู่นิ่งๆ อาจเป็นเหมือนแมลงไต่ยุบยิบ,แสบ,ปวดเมื่อยและตะคริว

นอนหลับอย่างไรให้มีได้คุณภาพ

ร่างกายของเราทุกคนต้องนอนหลับพักผ่อนตามตารางของนาฬิกาชีวิตแต่จะหลับอย่างไรจึงจะดีต่อสุขภาพและตื่นนอนด้วยความสดชื่นการนอนต้องคำนึง ๒ อย่าง ชั่วโมงการนอนและคุณภาพการหลับในส่วนชั่วโมงของการนอนที่เหมาะสมต่อวันควรนอนให้ได้ ๗-๘ ชั่วโมง แต่ละวัยต้องการการนอนไม่เท่ากันชั่วโมงการนอนของเด็ก ๑๑-๑๓ ชั่วโมง ผู้ใหญ่ ๗-๘ ชั่วโมง เมื่อรู้เวลาการนอนที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยแล้ว เรามาทราบถึงการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ คือ ครบวงจรทุกระยะการหลับทั้ง หลับตื้น หลับลึกและหลับฝันให้ครบทุกระยะเพราะมีความสัมพันธ์กัน

เรามารู้จักวงจรการหลับ ๓ ระยะกัน วงจรการนอนหลับในคนปกติทั่วไปมักใช้เวลาตั้งแต่ ๓๐ นาที – ๗ นาทีเป็นสภาพที่แม้จะได้รับการกระตุ้นเพียงเล็กน้อยก็จะตื่นจากนั้นเข้าสู่การหลับระยะต่างๆการหลับตื้นเป็นระยะแรกที่มีการหลับตื้นแต่ยังไม่มีการฝัน,การหลับลึกร่ายกายจะเข้าสู่โหมดพักผ่อนเมื่อเข้าสู่ระยะหลับลึกเป็นช่วงหลับสนิทที่สุดของการนอน,การหลับฝันเป็นระยะที่สำคัญช่วงหลับฝันร่างกายจะได้พักผ่อนแต่สมองจะยังตื่นตัวอยู่จากการหลับฝันยังช่วยจัดระบบความจำในเรื่องของทักษะต่างๆดังนั้นการนอนหลับที่ดีต้องได้ทั้งชั่วโมงการนอนและคุณภาพการนอนหลับ

๕ คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี

เคยไหมที่รู้สึกไม่สดชื่นสมองไม่ปลอดโปร่งและไม่มีสมาธิเอาเสียเลยถ้าว่าเราเคยคิดทบทวนไหมการนอนหลับของเราที่ผ่านมาเป็นอย่างไรเป็นการนอนที่มีคุณภาพหรือไม่ร่างกายของเราได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่และมีพลังกายพลังใจ พร้อมที่จะทำกิจกรรมในวันต่อไปแล้วหรือยัง ฉะนั้นเราคงไม่อาจปฏิเสธได้ว่าอีกหนึ่งเรื่องที่สำคัญในชีวิตของเราก็คือเรื่องการนอน

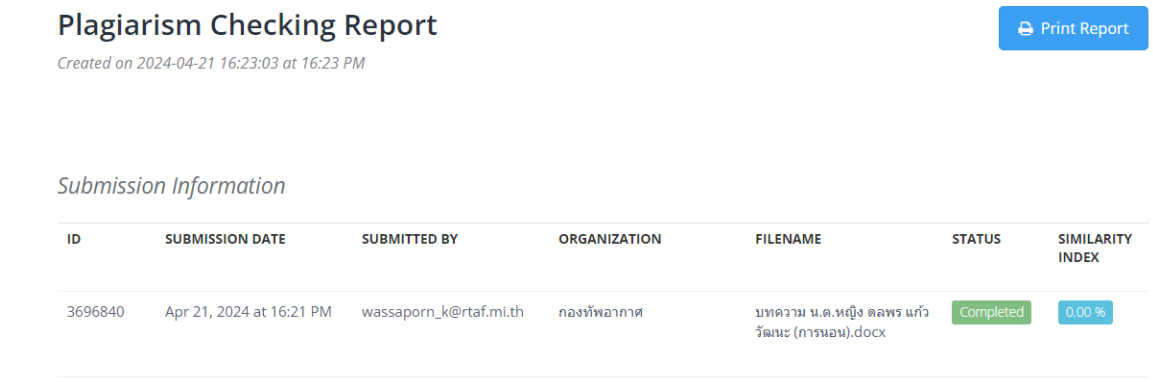
มีงานวิจัยทางการแพทย์หลายบทความพบว่าการมีคุณภาพการนอนที่ดีอย่างสม่ำเสมอเป็นกุญแจสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยบทความนี้ก็จะพาไปเห็นถึงเรื่องนี้ชัดเจนขึ้นและนี่คือ 5 เหตุผลว่าทำไมเราควรต้องนอนให้มีคุณภาพประโยชน์ที่เห็นได้ชัดคือสมองและความจำสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอและยังช่วยพัฒนาสภาวะทางอารมณ์และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างเพราะการพักผ่อนไปช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจช่วยให้ผิวพรรณดีดูอ่อนเยาว์และยังทำให้การทำงานของหัวใจแข็งแรงพร้อมช่วยควบคุมน้ำหนักและระดับน้ำตาลเพราะการนอนที่ดีจะช่วยลดอาการหิวได้ดีขึ้นพร้อมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้ร่างกาย

บทสรุป

การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญไม่น้อยไปกว่าการได้รับประทานอาหารที่ดี เราใช้เวลาถึง ๑ ใน ๓ ของชีวิตไปกับการนอนหลับ การนอนหลับนั้นเป็นช่วงที่อวัยวะต่างๆของร่างกายได้พักผ่อนนอกจากนี้ในขณะที่มนุษย์นอนหลับนั้นจะมีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายและทำการปรับสมดุลของสารเคมีต่างๆในร่างกาย นอกเหนือจากการนอนที่มีคุณภาพแล้วพฤติกรรมการนอนหลับก็สำคัญเช่นกันควรปฏิบัติให้ถูกต้องเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่จะเกิดโรคต่างๆตามมา เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีและมีสุขภาพที่ดี ดังคำพูดที่กล่าวไว้ว่า การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ด้วยการนอนที่ดี

บรรณานุกรม

“การนอนสำคัญไฉน และนอนอย่างไรให้สุขภาพดี” มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก: https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/importance-of-sleeping/
[๑๓ มกราคม ๒๕๖๕]
“การนอน” ปัจจัยที่ 5 ของการมีสุขภาพดี นายแพทย์สุรชัย เกื้อศิริกุล จิตแพทย์ โรงพยาบาลมนารมย์ [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก: https://www.manarom.com/blog/Health_benefits_of_sleep.html
[๒๑ เมษายน ๒๕๖๗]
นอนหลับอย่างไรให้ได้คุณภาพ [ออนไลน์]. [๒๑ เมษายน ๒๕๖๗]
เข้าถึงได้จาก: https://www.bangkokinternationalhospital.com/th/health-articles/disease-treatment/how-to-get-quality-sleep
5 คุณประโยชน์ของการนอนที่ดี (Surprising Reasons to Get More Sleep) มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก: https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/surprising-reasons-to-get-more-sleep/ [๑๖ มีนาคม ๒๕๖๖]
ข้อดีของการนอนหลับเพียงพอ [ออนไลน์].
เข้าถึงได้จาก: https://sleephappy.co.th/ [๓๐ กันยายน ๒๕๖๕]



Plagiarism Checking Report

Created on 2024-04-21 16:23:03 at 16:23 PM

Print Report

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3696840	Apr 21, 2024 at 16:21 PM	wassaporn_k@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	บทความ น.ต.หญิง ดลพร แก้ววัฒนะ (การนอน).docx	Completed	0.00 %