



โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตร นายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๘ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๔

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร รหัสวิชา นอส.๑๑๑๑

ชื่อวิชา การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.ท.หญิง ทฤทัยทิพย์ ตันจาทเทศ

น.ท.หญิง อภินันท์พร อภิพิชัยพงศ์ ร.น

หมายเลข ๗๐ สัมนาที่ ๔

วันที่ ๒ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๔

ปัญหาสุขภาพจากการนอนหลับไม่เพียงพอ

อภิสิทธิ์พร อภิพิชัยพงศ์

บทคัดย่อ

การนอนหลับ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ หากนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ และไม่มีคุณภาพ ก็จะสัมพันธ์กับสุขภาพทางกายที่ไม่แข็งแรง มีความอ่อนล้า อ่อนเพลีย ง่วงนอนในช่วงเวลากลางวัน ภูมิต้านทานลดลง และมีผลกระทบต่อสุขภาพจิต มีความสัมพันธ์ด้านลบกับการเข้าสังคม ความสามารถในการจัดการปัญหา การตอบสนองที่ช้าลง ความจำลดลง หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ อาจเป็นปัญหาต่อการทำงาน นอกจากจะทำให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีคุณภาพ ชีวิตลดลงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจากการนอนหลับไม่เพียงพอ โดยปัจจัยและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับไม่เพียงพอมีอยู่หลายประการ ทั้งจากปัญหาสุขภาพทางกาย จากสภาวะทางจิต สภาพทางอารมณ์ สิ่งแวดล้อม และปัจจัยแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งการแก้ไขปัญหการนอนหลับไม่เพียงพอ นั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย และการบริหารเวลา เป็นต้น

คำสำคัญ : ปัญหาสุขภาพจากการนอนหลับไม่เพียงพอ นอนหลับไม่เพียงพอ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนอน

บทนำ

จากที่เราทุกคนได้เรียนรู้กันมา และคุ้นเคยกับคำกล่าวที่ว่า “การนอนหลับอย่างเพียงพอ จะช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ” แต่ปัจจัยหลาย ๆ ประการ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพทางกาย ปัญหาด้านจิตใจ หรือสภาวะอารมณ์ และปัจจัยภายนอก รวมทั้งสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มากระตุ้น ส่งผลบั่นทอนเวลาที่ใช้ในการพักผ่อนนอนหลับ โดยมีอาการหลาย ๆ ประการ ที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่านอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ เช่น ง่วงนอนตลอดเวลาแต่พอนอนก็จะนอนหลับไม่สนิท ตื่นง่าย กระสับกระส่าย ไม่สบายตัว คิดช้า การตัดสินใจช้าลง สมาธิสั้น เหม่อลอย ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง อาจทำให้แผลหายยาก เป็นหวัดแล้วหายยาก เป็นต้น การอดนอนบ่อยครั้ง นอกจากจะส่งผลให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ และมีคุณภาพชีวิตลดลงแล้ว ยังมีผลกระทบต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายร่วมด้วย

เหตุผลที่ต้องนอนหลับพักผ่อน

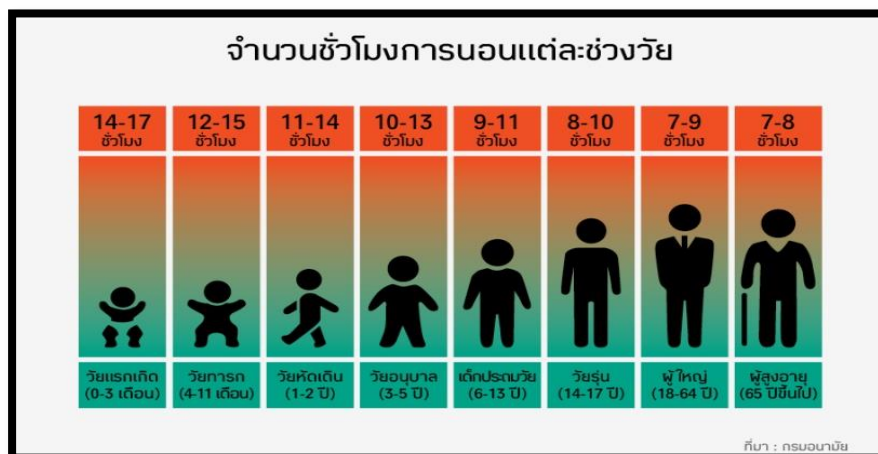
การนอนหลับ เป็นสิ่งสำคัญของสิ่งมีชีวิต ที่มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการได้รับประทานอาหารที่ดี และการได้สูดอากาศที่บริสุทธิ์ สังเกตได้ว่ามนุษย์เราใช้เวลาถึง ๑ ใน ๓ ของชีวิตไปกับการนอนหลับ ซึ่งการนอนหลับนั้น เป็นช่วงเวลาที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบหัวใจ และหลอดเลือดจะได้พักผ่อน เพราะร่างกายเรานอนนิ่ง ๆ ไม่ได้ออกแรงใด ๆ จึงไม่ต้องการการสูดฉีดโลหิตมากเท่าไรนัก และในขณะที่มนุษย์นอนหลับนั้น จะมีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย การปรับสมดุลของสารเคมีต่าง ๆ ในร่างกาย จะเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการเตรียมข้อมูลต่าง ๆ ที่สมองได้รับทราบในวันนั้น ๆ เข้าสู่ระบบการเรียงเรียง และจัดเก็บให้เป็นหมวดหมู่ เพื่อให้สามารถดึงมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด จึงนับได้ว่าการนอนเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ ที่ทำให้สมองเกิดการจดจำ และมีพัฒนาการตามลำดับ

ระยะเวลาการนอนหลับที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย

จำนวนชั่วโมงการนอนหลับที่เหมาะสมจะมากน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคน ดังนั้นจำนวนชั่วโมงที่เหมาะสมว่าควรจะนานแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับว่าเมื่อเราตื่นขึ้นมาแล้ว เราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สามารถทำงานได้ตลอดวันหรือไม่ สิ่งที่สำคัญคือควรเข้านอน และตื่นนอนในเวลาใกล้เคียงกันทุกวัน โดยให้ได้จำนวนชั่วโมงที่เพียงพอ และสามารถดำรงชีวิตให้เข้ากับสภาพแวดล้อมรอบตัวได้ ระยะเวลาในการนอนหลับที่เหมาะสม โดยทั่วไปในผู้ใหญ่วัยทำงานจะเฉลี่ยอยู่ที่ ๗-๘ ชั่วโมง โดย National sleep foundation ได้ให้คำแนะนำสำหรับระยะเวลาในการนอนหลับในช่วงอายุต่าง ๆ ไว้ดังนี้

๑. เด็กแรกเกิด ๐-๓ เดือน ควรจะนอนหลับ ๑๔-๑๗ ชั่วโมงต่อวัน และอาจนอนหลับได้มากถึง ๑๘-๑๙ ชั่วโมงต่อวันก็ได้

๒. เด็กแรกเกิด ๔-๑๑ เดือน ควรจะนอนหลับ ๑๒-๑๕ ชั่วโมงต่อวัน โดยมีการนอนกลางวัน ๓-๔ ครั้ง และอาจนอนหลับได้มากถึง ๑๖-๑๗ ชั่วโมงต่อวันก็ได้
 ๓. เด็กอายุ ๑-๒ ปี ควรจะนอนหลับ ๑๑-๑๔ ชั่วโมงต่อวัน โดยมีการนอนกลางวัน ๑ ครั้ง และอาจนอนหลับได้มากถึง ๑๕-๑๖ ชั่วโมงต่อวันก็ได้
 ๔. เด็กวัยอนุบาลอายุ ๓-๕ ปี ควรจะนอนหลับ ๑๐-๑๓ ชั่วโมงต่อวัน โดยไม่ต้องมีเวลานอนกลางวัน และอาจนอนหลับได้มากถึง ๑๔ ชั่วโมงต่อวันก็ได้
 ๕. เด็กวัยประถมเรียนอายุ ๖-๑๓ ปี ควรจะนอนหลับ ๙-๑๑ ชั่วโมงต่อวัน และอาจนอนหลับได้มากถึง ๑๒ ชั่วโมงต่อวันก็ได้
 ๖. เด็กวัยรุ่นอายุ ๑๔-๑๗ ปี ควรจะนอนหลับ ๘-๑๐ ชั่วโมงต่อวัน และอาจนอนหลับได้มากถึง ๑๑ ชั่วโมงต่อวันก็ได้
 ๗. ผู้ใหญ่อายุ ๑๘-๖๔ ปี ควรจะนอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมงต่อวัน และอาจนอนหลับได้มากถึง ๑๐-๑๑ ชั่วโมงต่อวันก็ได้
 ๘. ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า ๖๕ ปีขึ้นไป ควรจะนอนหลับ ๗-๘ ชั่วโมงต่อวัน และอาจนอนหลับได้มากถึง ๙ ชั่วโมงต่อวันก็ได้
- รูปจากกรมอนามัย รูปที่ ๑ แสดงคำแนะนำสำหรับจำนวนชั่วโมงการนอนแต่ละช่วงวัย



ปัจจัยและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับไม่เพียงพอ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับมีหลายประการ แนวคิดที่เป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในการศึกษาเรื่องการนอนไม่หลับ คือ แนวคิดของสปีลแมน (Spelman, 1986) กล่าวว่า การนอนไม่หลับเป็นผลของปัจจัยต่าง ๆ ร่วมกัน ๓ ประการ คือ

๑. ปัจจัยโน้มนำ (Predisposing factors) เป็นปัจจัยที่ทำให้ความทน (Threshold) ต่อการเกิดปัญหาการนอนไม่หลับลดลง ซึ่งปัจจัยนี้มักจะเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง โดยเฉพาะอายุ และเพศ เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในปัจจัยนี้ (Morin, 1993)

อายุ เมื่ออายุมากขึ้นโครงสร้างของการนอนหลับจะเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้เนื่องจากการลดลงของเซลล์ประสาทในสมอง ที่มีอิทธิพลต่อการเกิดคลื่นเดลตา ซึ่งเป็นคลื่นสมองที่แสดงถึงการนอนหลับชนิดลึก ในระยะที่ ๓ และ ๔ ของ NREM หรือเกิดจากการเสื่อมของระบบประสาทควบคุมการทำงานของจังหวะชีวภาพที่ควบคุมการนอนหลับ (Circadian rhythm) การมีระยะหลับลึกลดลง ทำให้ผู้สูงอายุตื่นง่ายจากสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ (Bliwise, 1992)

เพศ การศึกษาเชิงระบาดวิทยาของการนอนไม่หลับ พบว่า เพศหญิงนอนไม่หลับมากกว่าเพศชาย (Ohayon & Roth, 2001; Pallesen et al., 2001) สาเหตุที่ทำให้เพศหญิงนอนไม่หลับมากกว่าผู้ชายนั้น อาจมีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความไม่สุขสบายจากอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนการมีรอบเดือน และระหว่างการมีรอบเดือน ได้แก่ การคัด ตึงเต้านม เป็นตะคริว และปวดศีรษะ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้รบกวนการนอนหลับตอนกลางคืน (Anderson & Falestiny, 2000) การเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศในภาวะหมดประจำเดือน ทำให้เกิดอาการร้อนวูบวาบและเหงื่อออก ซึ่งรบกวนการนอนหลับได้เช่นกัน นอกจากนี้ในวัยหมดประจำเดือนยังเป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลง ในชีวิต เช่น ลูก ๆ แยกครอบครัวออกไป มีการเปลี่ยนแปลงหน้าที่การงาน การดูแลบิดามารดาที่สูงอายุ หรือเลี้ยงดูเด็กเล็ก และการปรับตัวต่อการตาย หรือการหย่าร้างของคู่สมรส การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสีย ความเครียด และความวิตกกังวล ส่งผลรบกวนการนอน และทำให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับตามมาได้

๒. ปัจจัยกระตุ้น (Precipitating factors) เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดการนอนไม่หลับชนิดที่เกิดขึ้นเร็ว (Acute insomnia) ในกรณีเช่นนี้พบว่าการนอนไม่หลับมักจะเกิดขึ้นพร้อม ๆ กับเหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิดความเครียด เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การถูกไล่ออกจากงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า ความเจ็บป่วยด้านร่างกาย ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และสิ่งแวดล้อมของการนอนหลับ เช่น แสง เสียง ลักษณะท่านอน และผู้ที่นอนร่วมห้อง ส่งผลทำให้เกิดการนอนไม่หลับได้ทั้งสิ้น ความเจ็บป่วยด้านร่างกาย โรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ส่งผลรบกวนการนอนหลับ ได้แก่ โรคพาร์กินสัน ทำให้ตื่นบ่อยและระยะเวลาการนอนหลับลดลง โรคหอบหืด และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ทำให้ตื่นบ่อยจากอาการหายใจลำบาก โรคหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง รบกวนการนอนหลับจากอาการเจ็บหน้าอก โดยเฉพาะในระยะ REM โรคคอพอกเป็นพิษ ทำให้นอนหลับยาก โรคกระเพาะอาหาร รบกวนการนอนจากอาการปวดท้องจากการหลังกรดมากขึ้น โดยเฉพาะในระยะ REM โรคเบาหวานทำให้ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มักจะมีปัญหาตื่นเช้ากว่าปกติ นอกเหนือจากโรคต่าง ๆ แล้ว อาการที่ก่อให้เกิดความไม่สุขสบายต่าง ๆ เช่น ความเจ็บปวด อาการไอ ไข้ ผื่นคัน และท้องเสีย ก็ทำให้นอนไม่หลับได้เช่นกัน นอกจากนี้ ยังพบว่าผลข้างเคียงต่าง ๆ จากการใช้ยาหลาย ๆ ชนิด มีผลรบกวนต่อการนอนหลับ ได้แก่ ยาบาบิบูเรต ยาในกลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์ ยาปิดกั้นบีต้า (Beta-blockers) ยาขับปัสสาวะ

ยาขยายหลอดลม เช่น Theophylline และ Isoproterenol และยาต้านอาการซึมเศร้า (Miller, 1999) สาเหตุอีกประการหนึ่งของการนอนไม่หลับ คือ การรบกวนจากพฤติกรรมกรนอนหลับของเพื่อนร่วมห้องนอน เช่น การนอนกรน การพลิกตะแคงตัว การนอนละเมอ การนอนกัดฟัน และการนอนตื่น เป็นต้น

๓. ปัจจัยคงอยู่ (Perpetuating factors) เป็นปัจจัยที่ทำให้การนอนไม่หลับเป็นไปอย่างเรื้อรัง ตามปกติเมื่อปัจจัยกระตุ้นหายไปหรือลดความรุนแรงลง บุคคลจะสามารถกลับมาหลับได้ตามปกติ แต่สำหรับบางคนถึงแม้ปัจจัยกระตุ้นจะหายไปแล้ว บุคคลนั้นก็ยังไม่สามารถที่จะนอนหลับได้ตามเดิม ทั้งนี้เนื่องมาจากการมีปัจจัยคงอยู่ ซึ่งยังคงเป็นตัวกระตุ้น ได้แก่ การใช้เวลาอยู่บนเตียงนอนนานเกินไป การใช้เตียงนอนและห้องนอนสำหรับคิดถึงปัญหาต่าง ๆ รวมไปถึงการมีวิถีชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับการส่งเสริมการนอนหลับที่ดี เช่น การดื่มกาแฟ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ และการงีบหลับตอนกลางวัน สิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวทำให้บุคคลมีปัญหาการนอนไม่หลับอย่างเรื้อรัง (chronic insomnia)

ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากการนอนหลับไม่เพียงพอ

๑. โรคเมอเร็งลำไส้ โรคยอดนิยมนิยมของคนที่ใช้ชีวิตแบบสมัยใหม่ ที่นอนดึกแต่ต้องตื่นเช้าไปทำงานหรือไปเรียน ทานอาหารเช้าไม่ทัน และทานแต่อาหารไม่มีประโยชน์ ไม่เคยออกกำลังกาย จนทำให้เกิดความเสื่อมของระบบภายใน โดยเฉพาะลำไส้ จนกลายเป็นลำไส้อักเสบ และลูกกลามจนกลายเป็นมะเร็งลำไส้ไปในที่สุด ซึ่งเห็นได้ชัดว่าจุดเริ่มต้นของโรคนี้นี้คือการนอนดึก ได้มีการศึกษาและวิจัยว่าในคน ๑,๒๔๐ คน มีคนที่นอนน้อยกว่า ๖ ชั่วโมง ถึง ๔๗ เปอร์เซ็นต์ จะมีอาการของมะเร็งลำไส้ มากกว่าคนที่นอนหลับอย่างน้อย ๗ ชั่วโมงขึ้นไป

๒. โรคหลอดเลือดหัวใจ สารโปรตีนในตัวเรา จะสะสมมากขึ้นในหัวใจเมื่อเวลาเราตื่นโดยธรรมชาติ แต่ถ้าเราไม่นอน หรือนอนดึกสารโปรตีนเหล่านี้ ก็จะไปเกาะที่หลอดเลือดหัวใจจนทำให้เกิดการอุดตัน ได้มีการวิจัยในกลุ่มคนที่ทดลองไม่ได้นอนเป็นเวลา ๘๘ ชั่วโมง ผลออกมาว่ากลุ่มคนเหล่านั้นมีความดันเลือดที่สูงมากผิดปกติ และในผู้หญิงที่อายุน้อยกว่า ๖๐ ปี มีความเสี่ยงเป็นโรคหัวใจถึง ๒ เท่า

๓. โรคเบาหวาน เมื่อคนเป็นเบาหวานพักผ่อนไม่เพียงพอ จะทำให้ระดับกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ๒๓ เปอร์เซ็นต์ รวมทั้งระดับอินซูลินในเลือด ก็สูงขึ้นอย่างรวดเร็วถึง ๔๘ เปอร์เซ็นต์ ในการวิจัยบางส่วนพบว่า คนที่เป็นเบาหวานอยู่แล้ว จะเกิดภาวะร่างกายดื้ออินซูลินจากการนอนไม่พอด้วย

๔. ระบบร่างกายรวน ระบบย่อยอาหารทำงานผิดปกติ ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารย่อยไม่ดี และการถ่ายอุจจาระไม่เป็นปกติ บางครั้งท้องเสียแต่บางครั้งก็อาจท้องผูกขึ้นมาอย่าง

กะทันหัน เพราะกระเพาะอาหารเกิดการลำ จึงทำให้ย่อยอาหารได้ไม่ดีเท่าที่ควร

๕. โรคนอนไม่หลับเรื้อรัง ในบางคนอาจต้องใช้เวลานานกว่า ๓๐ นาที ถึงจะสามารถหลับได้ หรืออาจจะนอนหลับไม่สนิททั้งคืน จนทำให้ตื่นกลางดึก แล้วก็ไม่สามารถหลับได้อีกเลย และโรคนอนไม่หลับยังส่งผลต่อการเข้าห้องน้ำบ่อยทั้งคืน เพราะร่างกายต้องการดูดซับน้ำมากกว่าคนปกติ ซึ่งจะต้องมีอาการแบบนี้เกิน ๑ เดือน จึงจะเรียกว่าการนอนไม่หลับแบบเรื้อรัง

๖. สมรรถภาพทางเพศเสื่อมลง เพราะการนอนไม่หลับจะทำให้ฮอร์โมน “เทสโทสเทอโรน” ต่ำลง ส่งผลให้ความต้องการทางเพศลดต่ำลงไปด้วย จากการตรวจของแพทย์ จะเห็นได้ว่าผู้ที่เสื่อมสมรรถภาพทางเพศส่วนใหญ่ มักจะมีสาเหตุมาจากการพักผ่อนน้อย หรือนอนไม่หลับเลยทั้งคืน

๗. อารมณ์แปรปรวนง่าย เมื่อนอนไม่ค่อยหลับ ตื่นเข้ามาจึงมีอาการอ่อนเพลีย ไม่กระปรี้กระเปร่า จนทำให้รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์เสียง่ายกว่าปกติ และยังทำให้การตัดสินใจผิดพลาดไปด้วย เนื่องจากสมองที่ไม่ค่อยได้พักจึงทำงานได้ไม่เต็มที่ และเมื่อเกิดความเครียดก็จะตามมาด้วยกลิ่นตัวตามจุดต่าง ๆ ของร่างกายที่จะแรงขึ้นอีกด้วย

วิธีแก้ปัญหานอนหลับไม่เพียงพอ

๑. ท่านอนที่ถูกต้องควรเป็นท่าที่นอนแล้วสบายตามธรรมชาติ เช่น นอนหงาย หรือนอนตะแคงก็ได้ แล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล เนื่องจากขณะที่เรานอนหลับในแต่ละคืน ร่างกายของเราจะมีการปรับเปลี่ยนอิริยาบถเป็นพัก ๆ อยู่แล้ว แต่เราควรที่จะเลือกที่นอนและหมอนที่ถูกสุขลักษณะ ที่จะไม่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยหลัง และทำให้คอหงอน หรือพับจนเกินไป

๒. มีการศึกษาอย่างชัดเจนว่าสารบางอย่าง จะมีผลรบกวนการนอนหลับอย่างแน่นอน เช่น ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีสารคาเฟอีน ๖ ชั่วโมงก่อนเข้านอน ไม่ว่าจะกาแฟ ชา รวมไปถึงช็อคโกแลต หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ๔ ชั่วโมงก่อนเข้านอน หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก อาหารที่มีรสเผ็ด หรืออาหารหวาน ก่อนเข้านอน ๔ ชั่วโมง และไม่ควรรีบหลับก่อนเข้านอน เป็นต้น

๓. การศึกษาพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละ ๓๐ นาที ในลักษณะของแอโรบิก เช่น การเดิน การวิ่ง จะช่วยทำให้การนอนหลับเกิดขึ้นได้ดี และต่อเนื่องตลอดทั้งคืนมากขึ้น เทียบกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่ควรเป็นช่วงเช้าหรือเย็น ไม่ควรออกกำลังกายช่วงใกล้เวลาที่จะนอน คือก่อนนอนประมาณ ๒ ชั่วโมง เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัวไม่พร้อมที่จะเข้าสู่การนอนหลับ

๔. ควรกำหนดเวลานอนหลับให้มีระยะเวลาเพียงพอ ควรเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ถ้ามีพฤติกรรมในการงีบหลับช่วงเวลากลางวัน ควรจะนอนไม่เกิน ๔๕ นาที

๕. เตียงนอนควรเป็นเตียงที่นอนแล้วสบาย ห้องนอนควรตั้งอุณหภูมิที่เหมาะสมกับเรา และห้องควรมีการระบายอากาศที่เหมาะสม ไม่ควรมีแสงเล็ดลอดเข้ามา และไม่ควรมีเสียงดัง

กิตติกรรมประกาศ

ความสำเร็จในการเขียนบทความวิชาการ เรื่อง ปัญหาสุขภาพจากการนอนหลับไม่เพียงพอ มีจุดประสงค์เพื่อมุ่งหวังให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับที่สนใจศึกษา โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ของการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ลดปัจจัยต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอ ทั้งปัจจัยภายในร่างกาย และสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อ เพื่อเป้าหมายสำคัญในการป้องกัน และลดการเกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมักจะเป็นโรคเรื้อรังที่ผู้คนส่วนใหญ่คิดว่ามาจากอาหาร และขาดการออกกำลังกายเท่านั้น โดยไม่เคยคำนึงถึงปัจจัยเรื่องของการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอมาก่อน

ขอขอบพระคุณ นาวาอากาศโทหญิง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หลุยส์ทิพย์ ตันตเทศ อาจารย์ผู้สอน ซึ่งได้ถ่ายทอดความรู้เรื่องการเขียนเอกสารทางวิชาการ พร้อมทั้งให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ เพื่อนำมาใช้ในการเขียนบทความทางวิชาการ ด้วยความเอาใจใส่และห่วงใย กระทั่งทำให้บทความวิชาการนี้เกิดความสำเร็จ และสำเร็จเสร็จสิ้นด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ผู้บังคับบัญชาของกองแพทย์ โรงเรียนเตรียมทหาร และผู้บังคับบัญชาของโรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ กองบัญชาการกองทัพไทย ที่ได้กรุณาอนุมัติให้เข้ารับการศึกษาลัทธิสุทรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๘ ในครั้งนี้ อีกทั้งยังให้กำลังใจในการเข้ารับการศึกษานี้ด้วย

ขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชา คณาจารย์ และกำลังพล ของโรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ และขอขอบคุณเพื่อน ๆ นายทหารนักเรียน หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๗๘ ทุกคน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ คอยผลักดัน และให้การสนับสนุนในส่วนต่าง ๆ

ท้ายที่สุด หากการจัดทำบทความทางวิชาการในครั้งนี้มีคุณค่า และเกิดประโยชน์ในทางวิชาการอยู่บ้าง ผู้เข้ารับการศึกษามอบคุณความดีทั้งหมด ให้กับผู้ที่มีพระคุณทั้งหลายดังได้กล่าวถึงมาแล้วข้างต้น

บรรณานุกรม

- สมาคมโรคจากการนอนหลับแห่งประเทศไทย. (๒๕๕๙). สารพันปัญหาจากการนอนหลับ.
กรุงเทพฯ: บริษัท โอ-วิทย์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- สุดารัตน์ ชัยอาจ และพวงพยอม ปัญญา. (๒๕๕๘). การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง.
วารสารสภาการพยาบาล, ๒๐ (๒), ๑-๙.
- Spielman, A. J. (1986). **Assessment of insomnia**. *Clinical Psychology Review*, 6, 11-25.
- Morin, C. M. (1993). **Insomnia: Psychological assessment and management**. New York: The Guilford Press.
- Bliwise, N. G. (1992). **Factors related to sleep quality in healthy elderly women**. *Psychology and Aging*, 7(1), 83-88.
- Ohayon, M. H., & Roth, T. (2001). **What are the contributing factors for insomnia in the general population**. *Journal of Psychosomatic Research*, 51, 745-755.
- Anderson, W. M., & Falestiny, M. (2000). **Women and sleep**. *Primary Care Update in Obstetrical and Gynecology*, 7(4), 131-137.
- Miller, C. A. (1999). **Nursing care of elderly adult: theory and practice (3rd ed.)**. Philadelphia: Lippincott.
- กองบรรณาธิการ HD. (2563). **โรคร้ายที่มากับการนอน นอนไม่พอ นอนมากเกินไปส่งผลอะไรบ้าง**. สืบค้น ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๔, จาก <https://hd.co.th/lack-of-sleep-disease>

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ	นาวาโทหญิง อภิญญาพร อภิพิชัยพงศ์
วันเดือนปีเกิด	๒๘ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๒๔
ตำแหน่งงานปัจจุบัน	นายทหารบริการสายแพทย์ กองแพทย์ โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ กองบัญชาการกองทัพไทย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	กองแพทย์ โรงเรียนเตรียมทหาร สถาบันวิชาการป้องกันประเทศ กองบัญชาการกองทัพไทย
ประวัติการศึกษาทางพลเรือน	พยาบาลศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ.๒๕๔๕ บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยขอนแก่น พ.ศ.๒๕๔๗
ประวัติการศึกษาทางทหาร	หลักสูตร ชั้นนายพัน เหล่าทหารแพทย์ รุ่นที่ ๖๓ พ.ศ.๒๕๕๘ จาก โรงเรียนเสนาณรงค์ กรมแพทย์ทหารบก