

นอกจากสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้นอนไม่หลับแล้ว มีโรคอะไรอีกบ้างที่เกี่ยวกับการนอน

โดยทั่วไปแล้วปัญหาที่พบได้บ่อยที่สุดเกี่ยวกับการนอนหลับคือ การนอนไม่หลับ อย่างไรก็ตามปัญหาอีกอย่างหนึ่งที่พบได้บ่อยรองลงมา ซึ่งมีความสำคัญไม่แพ้กันก็คือ อาการง่วงผิดปกติในระหว่างวัน ซึ่งสาเหตุหรือความผิดปกติของอาการง่วงผิดปกติในระหว่างวัน ที่พบได้บ่อยคือการหยุดหายใจในระหว่างหลับ (sleep apnea) และ โรคนาร์โคเลปซี (narcolepsy)

- Sleep apnea เป็นการหยุดของการหายใจเป็นพักๆ ในระหว่างหลับ เป็นโรคที่พบได้บ่อยมาก โดยเฉพาะในผู้ชายที่มีน้ำหนักตัวค่อนข้างมากและนอนกรนเสียงดังและอาจมีผลต่อการเกิดปัญหาโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หรือหลอดเลือดในสมองมีปัญหาต่างๆตามมาได้

- Narcolepsy เป็นความผิดปกติของระบบประสาทที่จะมีอาการ “หลับพลอย” ได้อย่างทันทีเป็นพักๆ แม้ในขณะที่พูดคุยกันหรือระหว่างรับประทานอาหาร นอกจากนี้อาจมีอาการกล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรงทรงตัวไม่อยู่ในขณะที่มีอาการต่างๆ ที่รุนแรง เช่น ดีใจ ตกใจ หรือเสียใจมากๆ

ทั้งสองโรคนี้ หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการรักษา จะมีผลเสียต่างๆ ตามมาอย่างมาก

จะมีวิธีไหนบ้างที่จะรักษาอาการเหล่านี้

เมื่อสามารถวินิจฉัยจนทราบว่าเป็นอะไรแล้ว การรักษาจะมุ่งแก้ไขที่สาเหตุเป็นหลัก เช่น ผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับเนื่องจากการหายใจผิดปกติ อาจใช้เครื่องมือบางอย่างช่วยในการหายใจ หรืออาจใช้การปรับเปลี่ยนท่านอน ผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับเนื่องจากใช้ยานอนหลับมากเกินไปหรือจากการดื่มแอลกอฮอล์ ก็จะต้องเลิกและหยุดดื่มเป็นต้น นอกจากนี้วิธีการรักษาโดยไม่ใช้ยาก็สามารถมาช่วยให้ความรักษาเกิดประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น การฝึกการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ, การจัดตารางการนอน-การตื่น, หลีกเลี่ยงการใช้สารประเภทคาเฟอีน และแม้แต่การใช้แสงสว่างมาช่วยในการรักษา เป็นต้น

ผู้สนใจขอรับคำปรึกษาและบริการ คลินิกนอนไม่หลับ หน่วยผู้ป่วยนอก แผนกจิตเวช โทร. 02-201-1235



ภาพจาก picpost.mthai.com

ผู้เรียบเรียง รศ.นพ.จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
จัดทำโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร.02-201-2652
พ.ศ. 2557

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



รู้จัก.. เข้าใจ ปัญหา " นอนไม่หลับ "



<http://ramaclinic.ra.mahidol.ac.th>

นอนไม่หลับมีสาเหตุจากอะไรบ้าง

เราพบว่าสาเหตุมากกว่า 40 สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานอนไม่หลับขึ้น ประมาณครึ่งหนึ่งของคนที่มีอาการนอนไม่หลับ มีสาเหตุทางด้านจิตใจและโรคทางจิตเวช ความเครียด วิตกกังวล การปรับตัว โรควิตกกังวล การเรียนรู้อาการที่เกิดขึ้นเกิดอาการกลัวการนอนว่าจะหลับหรือไม่หลับต่างๆ เหล่านี้ เป็นเรื่องปลีกย่อยที่พบได้บ่อย ส่วนอีกครึ่งหนึ่งที่เหลือ จะพบว่าสาเหตุมาจากความผิดปกติทางด้านร่างกาย

ตัวอย่างความผิดปกติที่พบได้บ่อย เช่น

- ปัญหาการหายใจระหว่างหลับ เช่น การหยุดหายใจเป็นพักๆ ในระหว่างหลับ (sleep apnea)
- การกระตุกของขาหรือแขนในระหว่างหลับที่จะรบกวนการนอน
- การใช้ยานอนหลับมากเกินไปหรือการดื่มแอลกอฮอล์
- อาการปวดตามร่างกาย เช่น ปวดตามข้อ, ปวดกล้ามเนื้อ
- ปัญหาทางกระเพาะอาหาร เช่น มีการไหลย้อนกลับของน้ำในกระเพาะขึ้นไปในหลอดอาหาร ทำให้มีอาการแสบบริเวณหลอดอาหารในขณะที่นอนหลับ

ผมรู้สึกว่าผมไม่เคยหลับได้โดยแม้แต่นิดเดียว ติดต่อกันมานานแล้ว เพลียมาก จะทำอย่างไรดี

มีสาเหตุหลายอย่างที่อาจทำให้เกิดปัญหาดังกล่าวข้างต้น การหลับยากที่เป็นมานานเรื้อรังนั้น อาจเป็นสภาวะหนึ่งที่เกิดจากการเรียนรู้โดยที่คุณไม่รู้ตัว คุณจะรู้สึกง่วงแต่จะตาสว่างทันทีเมื่อขึ้นเตียงนอน หลายคนจะนอนไปคิดไปว่าคืนนี้จะหลับหรือไม่ บางคนจะกลัวการนอนอย่างมาก ส่วนการนอนหลับๆ ตื่นๆ หลับไม่สนิทนั้น อาจมีสาเหตุบางอย่างที่มารบกวนการนอนของคุณในขณะที่คุณหลับ ทำให้รู้สึกหลับไม่เต็มที่ หรือเหมือนไม่หลับ นอกจากนี้ อาจเป็นเพราะสมองของคุณค่อนข้างจะตื่นตัวง่ายกว่าปกติ สมองจะยังตื่นตัวในขณะที่มีการนอนหลับเกิดขึ้น ผลก็คือจะรู้สึกเหมือนรู้สึกตัวตลอดเวลา ไม่ได้หลับเลย ในขณะที่คนที่นอนข้างคุณสังเกตว่าคุณนอนหลับตลอดคืน ก็เป็นไปได้ ปัญหานี้คุณควรจะไปปรึกษาแพทย์ แพทย์จะช่วยคุณหาสาเหตุความผิดปกติ ดังกล่าวว่าจะเกิดจากอะไร



ผมมักจะนอนหลับได้ แต่จะตื่นบ่อยตอนตี 3 ตี 4 แล้วจะหลับต่อไม่ได้ สาเหตุจากอะไร

สาเหตุที่พบบ่อยสองสาเหตุที่ทำให้ตื่นหลังเที่ยงคืนแล้วหลับต่อยากคือ โรควิตกกังวล และการดื่ม แอลกอฮอล์ ก่อนนอน คนที่เป็นโรควิตกกังวลอาจจะไม่ได้สังเกตอาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของตัวเองที่จะมีลักษณะหวุดหวิด เบื่อหน่าย ไม่มีกะจิตกะใจจะทำอะไร แต่อาจจะสังเกตได้เพียงว่า ตื่นนอนแล้วหลับต่อยาก สาเหตุของโรควิตกกังวลนั้น พบว่าสารเคมีบางตัวในสมองทำงานไม่สมดุลกัน ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ เกี่ยวข้องกับการนอนหลับของเราด้วย จึงทำให้มีอาการดังกล่าว แต่ถ้าการตื่นนอนในลักษณะนี้ เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ คุณควรจะต้องงดและเลิกดื่ม เพื่อให้การนอนของคุณกลับมาเป็นปกติเหมือนเดิม

จะรู้ได้อย่างไรว่า คนๆ นั้นนอนหลับได้ไม่เพียงพอ

อาการที่เป็นตัวบ่งชี้ก็คือ อาการง่วงในตอนกลางวัน ทำให้สมองไม่ปลอดโปร่ง ทำงานได้ไม่เต็มที่ ถ้าเป็นมากขึ้น คุณอาจมีอาการสมาธิลดลง เผลอหลับในได้บ่อยๆ ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ ในรายที่รุนแรง อาจทำให้เกิด “การหลับ” ขึ้นอย่างกะทันหัน เพียงแค่นั่งทำงานก็หลับคาโต๊ะได้ หรือแม้แต่ว่าขณะที่ขับรถ และติดไฟแดงเพียง 2-3 นาที ก็หลับคาพวงมาลัยได้