

การดื่มเหล้าหรือแอลกอฮอล์ก่อนนอนจะ ช่วยทำให้หลับดีขึ้นไหม

ถ้าเป็นการดื่มแบบการติดเหล้า นั้น ไม่ช่วย
แน่นอน การดื่มอาจทำให้มีหรือ่วงได้ในตอน
แรกๆ แต่มันจะทำให้วงจร การนอนหลับ ผิด
ปกติไป นอกจากนี้ เมื่อแอลกอฮอล์ถูกเผาผลาญ
ในร่างกายแล้ว (ใช้เวลาประมาณ 2-4 ชั่วโมง)
มันจะมีคุณสมบัติที่จะกระตุ้นสมอง ทำให้เรา
ตื่นขึ้น และไม่สามารถหลับต่อได้ ทั้งหมดนี้จะ
พบในผู้ที่ดื่มเหล้าหรือแอลกอฮอล์ในปริมาณที่
มากพอ ในช่วงระหว่างอาหารมื้อเย็น และก่อน
เข้านอน นอกจากนี้แอลกอฮอล์จะทำให้กล้ามเนื้อ
เนื้อทางเดินหายใจส่วนบนคลายตัวทำให้คนที่
มีปัญหา การหยุดการหายใจเป็นพักๆ ระหว่าง
หลับ (sleep apnea) ที่มีอาการไม่มาก กลับมี
อาการมากได้

เมื่อไหร่ควรจะไปปรึกษาแพทย์ เรื่องการนอนของคุณ

โดยทั่วไปแล้วคุณควรจะไปปรึกษาแพทย์ทาง
ด้านการนอนหลับ เมื่อมีปัญหาในการนอนต่อ
เนื่องกันเป็นเดือน ทั้งๆ ที่คุณได้ปฏิบัติตามที่
แพทย์ประจำตัวของคุณได้แนะนำอยู่แล้วอย่างไร
ก็ตามคุณไม่จำเป็นต้องรอนานขนาดนั้น หาก
ปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นปัญหาที่รบกวน เช่น คุณ
ตื่นขึ้นมากลางดึกด้วยอาการเจ็บหน้าอก หรือ
หายใจไม่ออก หรือคุณมีอาการง่วงผิดปกติใน
ระหว่างวัน เช่น งีบหลับหรือหลับในในขณะที่
ขับรถ

ผู้สนใจขอรับคำปรึกษาและบริการ คลินิกนอนไม่หลับ
หน่วยผู้ป่วยนอก แผนกจิตเวช โทร. 02-201-1235

ผู้เรียบเรียง รศ.นพ.จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง
ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

จัดทำโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652
พ.ศ. 2557

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



5 ข้อเท็จจริงน่ารู้ เกี่ยวกับ “ การนอน ”



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

จริงหรือที่อาหารบางอย่างช่วยทำให้ นอนหลับได้ดีขึ้น เช่นนมอุ่นๆสักแก้วก่อนนอนจะดีไหม

ยังไม่มีข้อมูลที่ดีพอจากการศึกษาในห้องปฏิบัติการการนอนหลับว่าอาหารบางอย่างจะช่วยทำให้หลับได้ดีขึ้นหรือไม่ อาจจะได้ยินคำบอกเล่ากันมาบ้างว่า นมหรือกล้วยก่อนนอน จะทำให้หลับได้ดีขึ้น ซึ่งอาจจะใช้ได้ผลในบางคน อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการศึกษาถึงชนิดของอาหารเป็นต้นว่าอาหารที่ให้โปรตีนสูง จะทำให้การนอนหลับแตกต่างจากอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงหรือไม่ในทางกลับกันมีการศึกษาอย่างชัดเจนว่าสารบางอย่างจะมีผลรบกวนการนอนหลับอย่างแน่นอน เช่น สารที่มีคาเฟอีน (ชา, กาแฟ) เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการสูบบุหรี่ก่อนนอน เป็นต้น

การออกกำลังกายมีผลต่อการนอนหลับ อย่างไรบ้าง

การศึกษพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในลักษณะของแอโรบิค การเดิน, การวิ่ง เป็นต้น จะช่วยทำให้การนอนหลับเกิดขึ้นได้ดี และต่อเนื่องตลอดคืนเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่ควรเป็นช่วงเช้าหรือเย็น ไม่ควรออกกำลังกายใกล้เวลา เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัว ไม่พร้อมที่จะเข้าสู่การนอนหลับ



การใช้ยานอนหลับจะยิ่งทำให้เรื่องต่างๆ แย่งจริงหรือ

แน่นอนที่สุด ไม่ต้องสงสัยเลยว่าการใช้ยานอนหลับจนเกิดการติดยา (หยุดยาไม่ได้และต้องใช้ขนาดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ) จะทำให้วงจรการนอนหลับของเราเสียหาย ในช่วงแรกๆ ของการใช้ยานอนหลับ อาจช่วยทำให้การนอนหลับนั้นดีขึ้น แต่ในระยะยาวแล้วจะทำให้เกิดปัญหา นอกจากนี้เมื่อหยุดยาจะทำให้มีอาการนอนไม่หลับอย่างรุนแรงตามมาได้ อาจไม่สามารถหลับได้ทั้งคืนเลย เป็นเวลาหลายคืนติดกัน และอาจมีอาการฝันร้ายร่วมด้วย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ อาจเป็นตัวนำไปสู่การกลับไปใช้ยานอนหลับใหม่ เป็นวงจรอย่างนี้ไปเรื่อยๆ อย่างไรก็ตาม ยานอนหลับก็ยังมีประโยชน์และใช้อยู่บ้าง เช่น ช่วยการนอนไม่หลับที่เกิดจากความเครียดและวิตกกังวลในช่วงแรกๆ ไม่ควรใช้ยานอนหลับติดต่อกันทุกคืนนานเกิน 3 สัปดาห์ขึ้นไป ถ้ามีปัญหาเรื่องการใช้ยานอนหลับอย่างต่อเนื่อง ควรปรึกษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์