

จริงหรือเปล่า ที่ว่าเมื่อแก่ตัวลง เราต้องการการนอน หลับน้อยลงไปด้วย

เรื่องนี้คงไม่จริง จากการศึกษาพบว่า การนอนหลับตลอด 24 ชั่วโมง ในคนสูงอายุ เมื่อนับรวมกันแล้ว ไม่ว่าจะในตอนกลางคืน หรือการงีบหลับตอนกลางวัน จะพอๆกับจำนวนชั่วโมงในคนวัยผู้ใหญ่ทุกๆไป แต่ประสิทธิภาพการนอนต่างหากที่ลดลงในคนสูงอายุ คนสูงอายุจะหลับได้ไม่ค่อยลึก และมักจะหลับๆ ตื่นๆ ซึ่งอาจเป็นจากวัย หรือมีโรคทางกาย ที่รบกวนการนอน ทำให้รู้สึกเพลีย เหมือนหลับไม่เต็มอิ่ม ดังนั้นโดยสรุปก็คือ คนสูงอายุ ยังคงต้องการการนอนหลับที่เท่าๆเดิม แต่คุณภาพการนอนต่างหากที่ลดลง เมื่อเทียบกับวัยผู้ใหญ่

ผมไม่เคยนอนฝันเลย ผมผิดปกติหรือเปล่า

เป็นเรื่องไม่ผิดปกติ ถ้าเพียงเพราะว่าคุณรู้สึกว่าจะไม่เคยนอนฝัน จากการศึกษาพบว่าทุกคนจะฝันเสมอในแต่ละคืน แต่คนส่วนหนึ่งจะจำเนื้อหาความฝันไม่ได้ จึงเข้าใจว่าตนเองไม่ได้ฝัน วงจรการนอนหลับจะเริ่มตื่นด้วย NREM สลับกับ REM ไปเรื่อยๆ ประมาณ 5-6 รอบอย่างนี้เสมอในแต่ละคืน และการฝันของคนเราจะเกิดขึ้นในช่วงวงจร REM ในห้องปฏิบัติการการนอนหลับนั้น แม้แต่คนที่บอกว่าไม่เคยฝันเลย ก็จะจำความฝันของตนเองได้อย่างชัดเจน เป็นเรื่องเป็นราว เมื่อถูกปลุกให้ตื่น ในขณะที่วงจร REM ทำงาน

คนนอนตื่นสาย จี้เกียจจริงหรือ

ไม่แน่เสมอไป แต่ที่มักจะเข้าใจกันคือ การนอนดึกทำให้ ตื่นสาย จริงๆแล้วการทำงานของนาฬิกาในร่างกายมีส่วนกำหนดว่าใครจะเป็นคนที่นอนหัวค่ำ ตื่นเช้า หรือนอนดึกตื่นสาย มีคนกลุ่มหนึ่งที่วงจรการนอนถูกกำหนดให้เริ่มเกิดขึ้นดึกมากกว่าคนอื่นๆ ในขณะที่จำนวนชั่วโมงการนอนนั้นเท่ากับคนทั่วไป ผลคือ คนๆนั้นจะนอนตื่นสายมาก อาจเริ่มง่วงประมาณ ตี 3 หรือ ตี 4 แล้วตื่นนอนประมาณ 11 โมงเช้า จึงถูกจัดอยู่ในกลุ่มประเภท “นกสูท” คือหัวสมองแจ่มใสมากในตอนกลางวัน แต่กลับง่วงหรือคิดอะไรไม่ค่อยออกในตอนกลางวัน

วงจรการนอนหลับโดยธรรมชาติของวัยรุ่นมีแนวโน้มมากที่จะคล้ายกับคนกลุ่มนี้ คือ จะเริ่มง่วงเมื่อดึกและตื่นนอนเมื่อสาย และถ้าเป็นวัยรุ่นใน กรุงเทพฯ ที่ต้องตื่นขึ้นเพื่อมาเรียนให้ทันในตอนเช้าด้วยแล้ว ผลที่ตามมาก็คือวัยรุ่นจะนอนไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย สะสมไปเรื่อยๆ จะสังเกตได้ว่าวัยรุ่นเหล่านี้ จะนอนตื่นสายอย่างมากในวันที่พวกเขามีโอกาสได้หยุดเรียน ไม่ต้องทำอะไร เพื่อชดเชยการนอนที่ขาดหายไปตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา

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



6 คำถามน่ารู้เกี่ยวกับ “ การนอน ”



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



การนอนหลับคืออะไร

การนอนหลับเป็นสภาวะหนึ่งของร่างกาย ที่การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ลดลง พร้อมทั้งการรับรู้ต่อโลกภายนอกก็จะลดลงจนเกือบหมด แต่ก็สามารถที่จะตื่นกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างง่ายภายใน 1-2 นาทีเท่านั้น

นักวิทยาศาสตร์ยังหาคำตอบไม่ได้ว่าทำไมเราจึงต้องนอนด้วย แต่เชื่อแน่ว่า การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญสำหรับชีวิตเราทุกคนจะรู้สึกสดชื่น มีเรี่ยวมีแรงหลังจากได้นอนเต็มอิ่ม นั่นคือ การนอนหลับได้ทำหน้าที่โดยสมบูรณ์แล้ว

วงจรการนอนหลับจะแบ่งออกได้เป็น 2 วงจรด้วยกัน เกิดขึ้นสลับกันไปในแต่ละคืน วงจรแรก เรียกว่า NREM Sleep (non-rapid eye movement sleep) และวงจรที่

สอง เรียกว่า REM Sleep (rapid eye movement sleep) วงจร NREM เป็นวงจรที่เกี่ยวกับการหลับที่จะลึกลงไปเรื่อยๆ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ตั้งแต่หลับตื้นไปจนถึงหลับลึก ส่วนวงจร REM เป็นวงจรที่กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายแทบจะหยุดการทำงานทั้งหมด ยกเว้น หัวใจ, กระบังลม เพื่อการหายใจ, กล้ามเนื้อตา และกล้ามเนื้อเรียบ เช่น หลอดเลือดและลำไส้ ความฝันที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องเป็นราวจะเกิดในวงจร REM การนอนหลับของเราเริ่มด้วยวงจร NREM ก่อนแล้วจึงเกิดวงจร REM สลับกันไปเรื่อยๆ โดยในครึ่งคืนแรกมักจะเป็นวงจร NREM เป็นส่วนใหญ่ ส่วนครึ่งคืนหลังมักเป็น REM ดังนั้นเราจึงมักพบว่าเราฝันบ่อยตอนเช้ามีด

ทำไม คนเราต้องนอนหลับด้วย

คำตอบที่ง่ายที่สุดก็คงเป็นเพราะ เราช่าง แล้วเราคงทำอะไรไม่ได้ถ้าเรายังคงง่วงต่อไปมากขึ้นเรื่อยๆ แต่คำตอบในทางวิทยาศาสตร์นั้น ยังไม่รู้ว่ทำไมคนเราถึงต้องนอน แต่แน่นอนที่สุดก็คือ การนอนมีความจำเป็นต่อชีวิตอย่างมาก เคยมีการทดลองในหนู พบว่าถ้าเราทำให้หนูอดนอนต่อเนื่องกันตลอดเวลา จะเสียชีวิตภายใน 1-2 สัปดาห์

ในคนเรานั้น การนอนถูกกำหนดให้เกิดขึ้นจากระบบการทำงานของร่างกายระบบหนึ่ง เรียกได้ว่ามีนาฬิกาอยู่เรือนหนึ่งในร่างกายที่เป็นตัวบอกว่าเมื่อไหร่จะถึงเวลาตื่นและเมื่อไหร่จะถึงเวลาหลับ แสงแดดเป็นตัวหนึ่งที่มีผลต่อนาฬิกาเรือนนี้อย่างมากซึ่งทำให้มนุษย์เราตื่นมีกิจกรรมต่างๆ ในตอนกลางวัน และนอนหลับในตอนกลางคืน ถ้า

เมื่อใดนาฬิกาในร่างกายเราทำงานไม่สอดคล้องกับแสงสว่างบนโลกมนุษย์ เราจะต้องใช้เวลาอยู่หลายวันในการปรับตัว เช่น หากเราเดินทางจากเมืองไทยไป นครนิวยอร์กที่อเมริกา นาฬิกาในร่างกายเราจะบอกว่าเป็นกลางคืน ทั้งๆ ที่เวลาที่นิวยอร์กขณะนั้นเป็นเวลากลางวัน ทำให้เรารู้สึกเพลียและต้องการการปรับตัวอาการนี้เป็นอาการที่เราเรียกกันว่า jet lag

ผมควรจะนอนหลับแค่ไหนถึงจะเรียกว่าพอดี

จริงๆ แล้ว ไม่มีคำตอบเป็นจำนวนชั่วโมงที่ตายตัว ลงไปว่าเราต้องนอนกันคืนละกี่ชั่วโมงจึงเรียกได้ว่าเพียงพอ จำนวนชั่วโมงเหล่านี้จะมาน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละคน กรรมพันธุ์อาจมีส่วนเกี่ยวข้องได้ด้วย แต่ถ้าพูดถึงช่วงเฉลี่ยแล้ว อาจกล่าวได้ว่า จำนวนชั่วโมงของการนอนหลับในผู้ใหญ่ประมาณ 6-9 ชั่วโมง ซึ่งอาจพบแตกต่างจากนี้ได้ เช่น บางคนได้นอน 5 ชั่วโมงก็รู้สึกสดชื่นแล้ว แต่บางคนอาจต้องการถึง 10 ชั่วโมงจึงรู้สึกสดชื่น ฉะนั้นจำนวนชั่วโมงว่าจะนานแค่ไหนขึ้นอยู่กับว่า เมื่อเรตื่นขึ้นมาแล้วเราจะรู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สามารถทำงานได้ตลอดวันหรือไม่ต่างหาก

