

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 18-24 พฤษภาคม 2568

การนอนหลับ

กุญแจสำคัญสู่สุขภาพที่สมบูรณ์
และคุณภาพชีวิตที่ดี



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

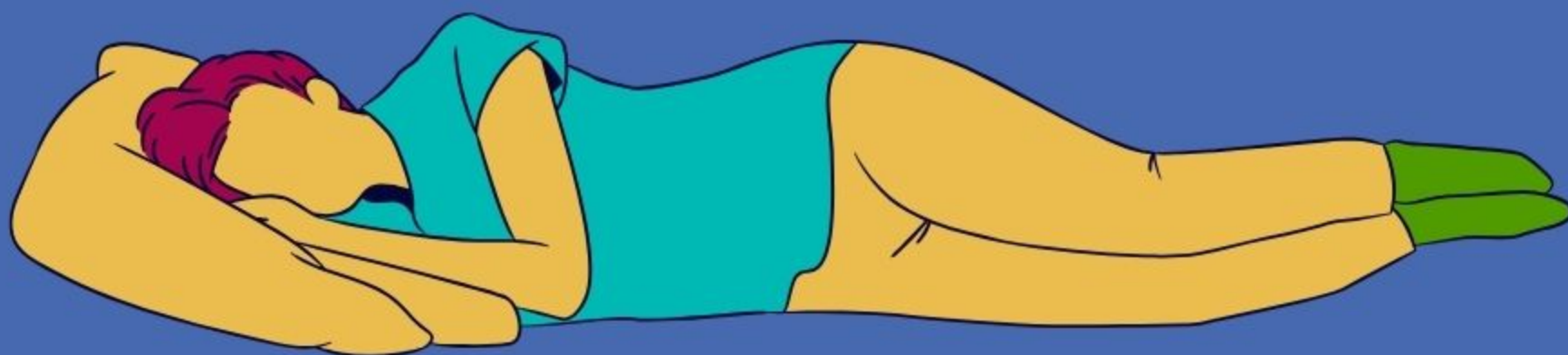
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาพะไทย



สุขภาพการหลับ

การนอนหลับมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของเรา

การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ หรือการนอนหลับที่ถูกขัดจังหวะ อาจส่งผลให้คุณรู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาในการจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ลดความสามารถในการเข้าสังคม รู้สึกหดหู่ เศร้าหมอง นอนหลับไม่ลึกเท่าที่ควร เหนื่อยล้าลง รู้สึกหิวบ่อยขึ้น และทำให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด หากคุณกำลังประสบปัญหาในการนอนหลับ ขอแนะนำให้ปรึกษาทีมบุคลากรทางการแพทย์ของคุณ เพื่อประเมินว่าคุณจำเป็นต้องเข้ารับการตรวจการนอนหลับ หรือรับการรักษาอาการนอนไม่หลับหรือไม่ เช่น การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy, CBT-I)





เคล็ดลับการนอนหลับ

ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ

- บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มใกล้เวลานอนมากเกินไป
- แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์/คอมพิวเตอร์/หน้าจอโทรทัศน์
- การใช้คาเฟอีนและแอลกอฮอล์

เคล็ดลับเพื่อการนอนหลับที่ดีขึ้น

- กำหนดตารางเวลาการนอนหลับที่สม่ำเสมอ
(โดยพยายามเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดียวกันทุกวัน)
- ลดหรือขจัดเสียงหรือแสงสว่างในห้องนอน
- เพิ่มการรับแสงแดดในช่วงกลางวัน



ข้อเสนอแนะสำหรับการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ทารกอายุ 4 เดือนถึง 12 เดือน :
นอน 12 ถึง 16 ชั่วโมงในทุกๆ 24 ชั่วโมง

เด็กอายุ 1 ถึง 2 ปี :
นอน 11 ถึง 14 ชั่วโมงในทุกๆ 24 ชั่วโมง
(รวมถึงช่วงเวลางีบหลับ)

เด็กอายุ 3 ถึง 5 ปี :
นอน 10 ถึง 13 ชั่วโมงในทุกๆ
24 ชั่วโมง (รวมถึงช่วงเวลางีบหลับ)

เด็กอายุ 6 ถึง 12 ปี :
นอน 9 ถึง 12 ชั่วโมงในทุกๆ
24 ชั่วโมง

วัยรุ่นอายุ 13 ถึง 18 ปี :
นอน 8 ถึง 10 ชั่วโมงในทุกๆ
24 ชั่วโมง

ผู้ใหญ่ : นอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงในทุกๆ 24 ชั่วโมง

เป้าหมายการบริหารการหลับ

การตั้งเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพการนอน เป็นวิธีที่ดีในการส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ และการตั้งเป้าหมายในเชิงบวกมักช่วยให้บรรลุผลได้ง่ายกว่า ตัวอย่างของเป้าหมายการนอนหลับในเชิงบวกก็คือ "ฉันจะเริ่มกิจวัตรก่อนเข้านอนแบบใหม่ โดยจะปิดโทรทัศน์ แล้วหันมาอ่านหนังสือแทน เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาทีก่อนเข้านอน จำนวน 4 คืนในสัปดาห์นี้"


S

Specific - มีความชัดเจน
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

M

Measurable - สามารถวัดได้
คุณ会增加 ลด หรือเปลี่ยนแปลงอะไร
มากแค่ไหน

A

Attainable - สามารถบรรลุได้
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือ
ทำให้คุณหนักใจเกินไป

R

Realistic - มีความสมจริง
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่

T

Time-connected - มีกรอบเวลาที่ชัดเจน
คุณจะทำสิ่งที่เปลี่ยนแปลงใหม่นี้บ่อยแค่ไหน
หรือใช้เวลาเปลี่ยนแปลงนานเท่าใด



การนอนหลับไม่ได้เป็นเพียงแค่การพักผ่อน แต่คือกระบวนการฟื้นฟูร่างกาย และจิตใจที่สำคัญยิ่ง การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ส่งผลต่อทุกมิติของสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นพลังงาน สมาธิ อารมณ์ ระบบภูมิคุ้มกัน หรือแม้แต่การเผาผลาญพลังงาน หากคุณนอนหลับไม่เพียงพอหรือนอนหลับแต่ถูกขัดจังหวะ คุณอาจรู้สึกเหนื่อยล้า มองทำงานช้าลง สมาธิลดลง เกิดปัญหาในการเข้าสังคม มีอารมณ์เศร้าหรือหดหู่ เผาผลาญพลังงานได้ลดลง และรู้สึกหิวบ่อยขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวันลดลงอย่างชัดเจน

การนอนหลับและสมดุลของพลังงานในร่างกาย



การนอนหลับยังมีบทบาทต่อ **ความสมดุลของพลังงาน** โดยขอกกล่าว ในที่นี้ถึงฮอร์โมนสำคัญ 2 ตัว ได้แก่:

- เลปติน (Leptin): ฮอร์โมนแห่งความอิ่ม ซึ่งระดับจะลดลงเมื่ออดนอน
- เกรลิน (Ghrelin): ฮอร์โมนแห่งความหิว ซึ่งจะเพิ่มขึ้นเมื่อร่างกายนอนไม่พอ

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้นำไปสู่ความอยากอาหารที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันสูงและน้ำตาลมาก ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงของภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในระยะยาว

เด็กและวัยรุ่น: กลุ่มเสี่ยงที่ถูกมองข้าม

เด็กและวัยรุ่น คือกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากการนอนหลับไม่เพียงพออย่างมาก งานวิจัยจาก CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ในปี 2015 พบว่า:

- ในกลุ่มนักเรียนมัธยมต้น 57.8% และกลุ่มนักเรียนมัธยมปลาย 72.7% มีรายงานว่านอนหลับไม่เพียงพอ
- โดยสถาบันการหลับแห่งอเมริกาแนะนำว่า เพื่อสุขภาพที่ดีเหมาะสมตามวัย เด็กอายุ 6-12 ปี ควรนอน 9-12 ชม.อย่างสม่ำเสมอ และในวัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ควรนอน 8-10 ชม.ในทุกๆ 24 ชม.

ผลกระทบของการนอนไม่เพียงพอในกลุ่มนี้ครอบคลุมตั้งแต่ สมาธิลดลง ผลการเรียนถดถอย สุขภาพจิตแย่ลง ปัญหาพฤติกรรม ไปจนถึง ความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและเบาหวานที่เพิ่มขึ้น



ทางออกเริ่มที่ตัวเรา: การสร้างวินัยการนอน

หากคุณหรือคนใกล้ตัวประสบปัญหาในการนอนหลับ อย่ารอช้าที่จะขอคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ ผู้เชี่ยวชาญอาจแนะนำให้รับการตรวจวิเคราะห์การนอนหลับ หรือลอง การบำบัดพฤติกรรมและความคิด (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia: CBT-I) ซึ่งได้ผลดีมากในผู้ที่มีปัญหาการนอนเรื้อรัง

เพื่อให้ลูกหลานได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ พ่อแม่สามารถสนับสนุนด้วยการส่งเสริมพฤติกรรมนอนที่ดี หนึ่งในพฤติกรรมที่สำคัญ คือ การรักษาเวลาเข้านอนและตื่นนอนให้สม่ำเสมอทั้งในช่วงสัปดาห์ที่มีการเรียนและช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์ โดยมีหลักฐานว่าเมื่อพ่อแม่เป็นผู้กำหนดเวลาเข้านอนให้กับลูก จะมีความเชื่อมโยงกับการนอนหลับที่เพียงพอในกลุ่มวัยรุ่น

นอกจากนี้ การได้รับแสงสว่างในช่วงเย็นและการใช้เทคโนโลยี (เช่น โทรศัพท์ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์) ก็มีความเกี่ยวข้องกับการนอนหลับที่น้อยลงในกลุ่มวัยรุ่นเช่นกัน พ่อแม่สามารถช่วยได้โดยการกำหนดขอบเขตการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ของลูกทั้งในด้านเวลา (เช่น อนุญาตให้ใช้เฉพาะก่อนเวลาที่กำหนด ซึ่งเรียกได้ว่าเป็น “เคอร์ฟิวสื่อ”) และสถานที่ (เช่น ไม่อนุญาตให้ใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในห้องนอนของลูกๆ เป็นต้น)



ในชีวิตประจำวัน ลองพิจารณาปัจจัยที่อาจรบกวนการนอน เช่น:

- การรับแสงจากหน้าจอ (โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์) ก่อนนอน
- การดื่มคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ช่วงบ่ายและเย็น
- อุณหภูมิในห้องนอนไม่เหมาะสม
- เสียงรบกวน ความเครียด ยาบางชนิดที่รบกวนวงจรการนอน

เทคนิคสร้างสุขนิสัยการนอนที่ดี สามารถเริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ที่ทำได้จริง เช่น:

- กำหนดเวลานอนและตื่นให้สม่ำเสมอ แม้ในวันหยุด
- หลีกเลี้ยงจอมือถือ/แท็บเล็ต ก่อนนอนอย่างน้อย 1–2 ชั่วโมง
- ออกกำลังกายตอนกลางวัน และหลีกเลี้ยงการออกกำลังกายหนักช่วงค่ำ
- รับแสงแดดยามเช้าเพื่อปรับนาฬิกาชีวภาพ
- ฝึกเทคนิคผ่อนคลายก่อนนอน เช่น การหายใจลึกหรือการเจริญสติ

เป้าหมายที่วัดผลได้: ก้าวเล็ก ๆ สู่อการนอนที่ดี

การตั้งเป้าหมายการนอนแบบ SMART Goals สามารถช่วยให้คุณปรับพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น:

“ฉันจะปิดหน้าจอทุกชนิดแล้วอ่านหนังสือแทนก่อนนอน เป็นเวลา 30 นาที อย่างน้อย 4 คืนในสัปดาห์นี้”

- Specific – มีความชัดเจน
- Measurable – วัดผลได้
- Achievable – ทำได้จริง
- Realistic – เหมาะสมกับชีวิตจริง
- Time-connected – มีกรอบเวลาแน่นอน

การนอนหลับที่ดีไม่ใช่เรื่องหรูหรา แต่คือ “รากฐาน” ของชีวิต
ที่มีสุขภาวะและยั่งยืน เริ่มเปลี่ยนแปลงทีละนิดตั้งแต่วันนี้
แล้วคุณ将会เห็นความต่างอย่างชัดเจน

อ้างอิง:

Copinschi G. Metabolic and endocrine effects of sleep deprivation. *Essent Psychopharmacol*. 2005;6(6):341-7. PMID: 16459757.

Wheaton, A. G., Everett Jones, S., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2018). Short sleep duration among middle school and high school students — United States, 2015. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 67(3), 85–90. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6703a1>

Short MA, Gradisar M, Lack LC, et al. A cross-cultural comparison of sleep duration between US and Australian adolescents: the effect of school start time, parent-set bedtimes, and extracurricular load. *Health Educ Behav* 2013;40:323–30.

Bartel KA, Gradisar M, Williamson P. Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review. *Sleep Med Rev* 2015;21:72–85.





สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th