**แพทย์เตือนนอนไม่หลับปัญหาหนักกว่าที่คิด ส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เสี่ยงอุบัติเหตุได้ง่าย**

สถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์ เผยการนอนหลับที่เพียงพอส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดี หากนอนไม่หลับ
อาจทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง มีปัญหาด้านสุขภาพ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า การนอนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์สมองและร่างกายจะใช้ช่วงเวลาขณะหลับในการซ่อมแซมส่วนต่างๆ เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้น การนอนหลับที่เพียงพอ
จึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิติที่ดี **มนุษย์ใช้เวลานอนหลับ 1 ใน 3 ของเวลาทั้งหมด ซึ่งความต้องการในการนอนหลับ
ของแต่ละคนไม่เท่ากัน คนส่วนใหญ่ต้องการนอนวันละ 8 ชั่วโมง บางคนนอนแค่วันละ 5-6 ชั่วโมง แต่อย่างไรก็ตามทุกคนอาจประสบปัญหานอนไม่หลับขึ้นได้ โดยพบว่า ร้อยละ 10 พบปัญหานอนไม่หลับเรื้อรัง ซึ่งต้องใช้ยาเพื่อช่วยนอนหลับ
โดยพบเพิ่มขึ้นตามอายุที่สูงขึ้น ผู้ที่ทำงานเป็นกะผลัดเวร มักเกิดปัญหานอนไม่หลับง่ายกว่าบุคคลประเภทอื่น
และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น ขาดงานเพิ่มขึ้น ประสิทธิการทำงานลดลง มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เฉื่อยชา** เป็นต้น นอกจากนี้ยังอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

**แพทย์หญิงไพรัตน์ แสงดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันประสาทวิทยา** กล่าวเพิ่มเติมว่า สาเหตุของการนอนไม่หลับ
พบว่าเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะตึงเครียดในชีวิตประจำวัน สภาพแวดล้อม ปัญหาการนอนที่มาจากโรคของ
การนอนหลับโดยตรง เช่น ภาวะหยุดหายใจระหว่างการนอนหลับเป็นพักๆ โรคซึมเศร้า การเจ็บป่วยทางร่างกาย
 เช่น การเจ็บปวด อาการไอเรื้อรัง เป็นต้น ดังนั้นถ้ามีอาการนอนไม่หลับเลยมากกว่า 1 สัปดาห์หรือมีผลกระทบต่อ
การปฏิบัติงานในเวลากลางวัน ไม่ควรนิ่งนอนใจควรปรึกษาแพทย์ สำหรับหลักปฏิบัติที่ส่งเสริมการนอนหลับ ซึ่งทุกคนสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้ เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน ออกกำลังกายเบาๆ หลังตื่นนอน 10-15 นาที หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมที่ตึงเครียดก่อนเข้านอน จัดห้องนอนให้มืดเงียบ สบาย มีอากาศถ่ายเท ไม่ควรนอนนานในตอนกลางวัน เพราะส่งผลให้นอนหลับยาก ไม่รับประทานอาหารมื้อเย็นมากเกินไป อย่างไรก็ตามยานอนหลับไม่ได้รักษาอาการนอนไม่หลับ
เพียงช่วยให้อาการทุเลา การรักษาด้วยยานอนหลับต้องใช้ร่วมกับการรักษาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ และจำเป็นต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ ไม่ควรใช้ยานอนหลับติดต่อกันเป็นเวลานาน แต่หากใช้มานานควรค่อยๆหยุดยาอย่าหยุดยาอย่างกะทันหัน เพราะจะทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับขึ้นอีก และไม่ควรใช้ยานอนหลับในระหว่างการตั้งครรภ์
ผู้ติดสารเสพติด ผู้ป่วยโรคตับไตและ ผู้สูงอายุ ซึ่งอาจมีอาการนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติตามสุขอนามัยการนอนที่ถูกต้องและขจัดพฤติกรรมที่รบกวนการนอน ร่วมกับฝึกให้มีพฤติกรรมที่ส่งเสริมการนอนหลับที่ดี โดยปฏิบัติต่อเนื่องอย่างน้อย 6-10 สัปดาห์ จะช่วยทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันประสาทวิทยา #โรคนอนไม่หลับ

 - ขอขอบคุณ-

 14 กุมภาพันธ์ 2562