 **กรมการแพทย์แนะวิธีการนอนในผู้สูงอายุให้มีคุณภาพ**

กรมการแพทย์แนะผู้สูงอายุฝึกเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา รับประทานอาหารให้พอดี ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน งดสูบบุหรี่ ลดแอลกอฮอล์ งดอ่านหนังสือ งดดูโทรศัพท์มือถือและงดดูโทรทัศน์ก่อนเข้านอน จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการนอนหลับในผู้สูงอายุให้มีคุณภาพที่ดี

**นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่าเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง อาทิ การรับรสที่เปลี่ยนแปลงไป สายตามัวลง หูได้ยินไม่ชัดเจน ความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ทำให้ความสนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวลดลง รวมถึง การนอนหลับพักผ่อนของร่างกาย ซึ่งพบว่ามีหลายปัจจัยที่ทำให้การนอนของผู้สูงอายุไม่มีคุณภาพ ได้แก่ จำนวนชั่วโมงในการนอนลดลงเล็กน้อย มีการตื่นระหว่างคืนมากขึ้น มักพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง โรคประจำตัวหรือยาบางชนิดที่ส่งผลต่อการนอนหลับ บรรยากาศในบ้านพัก การขาดกิจกรรมระหว่างวัน เป็นต้น ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การนอนหลับในผู้สูงอายุมีคุณภาพลดลง ดังนั้น บุคคลในครอบครัวหรือผู้ที่ดูแลผู้สูงอายุควรทำความเข้าใจถึงสาเหตุ และปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อการนอนของผู้สูงอายุ เพื่อจะได้วางแผนการดูแลที่เหมาะสม

**นายแพทย์อัครฐาน จิตนุยานนท์ ผู้อำนวยการสถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ กรมการ**แพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า การรักษาภาวะนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ โดยทั่วไปแพทย์มักจะรักษาโดยไม่ใช้ยา แต่จะให้ผู้สูงอายุฝึกเข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลา รับประทานอาหารให้พอดี ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันในช่วงเช้าและบ่าย งดสูบบุหรี่ ลดแอลกอฮอล์ งดอ่านหนังสือ งดดูโทรศัพท์มือถือและงดดูโทรทัศน์ก่อนเข้านอนอย่างน้อย 30 นาที หากผู้สูงอายุไม่สามารถออกไปข้างนอกได้เองหรือต้องนอนบนเตียงเป็นส่วนใหญ่ ผู้ดูแลจะต้องจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม ลดการทำกิจกรรมที่ส่งเสียงดังรบกวนการนอน นอกจากนี้แพทย์อาจพิจารณารักษาโดยใช้ยา ซึ่งจะเป็นทางเลือกสุดท้ายที่แพทย์แนะนำ เนื่องจากระบบเผาผลาญและการทำลายยาในผู้สูงอายุจะทำงานลดลงทำให้ฤทธิ์ของยาตกค้างอยู่ในร่างกายนานกว่าปกติ หรือทำให้ร่างกายเกิดความเคยชินต้องใช้ยาที่มีขนาดสูงขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น การรักษาโดยการใช้ยาจึงควรอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด และผู้ดูแลควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัดเพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดต่อผู้สูงอายุ

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันเวชศาสตร์สมเด็จพระสังฆราชญาณสังวรเพื่อผู้สูงอายุ #การนอนหลับ #ผู้สูงอายุ

 ขอขอบคุณ- 25 พฤษภาคม 2565