

นอนถูกวิธี สุขภาพดี ตลอดชีวิต

นายแพทย์ตнуพล วิศวการุญ
(หมอแอมป์)

ความเท่าเทียมที่ทุกคน

“สร้าง” ได้โดยไม่เจ็บตัว

ไม่เสียเวลา และไม่สิ้นเปลือง

เห็นผลการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่วินาทีแรก

“นอนถูกและนอนเป็น”



amarin
health

นอนถูกวิธี สุขภาพดี ตลอดชีวิต

นายแพทย์ตฤพล วิรุฬหการุญ
(หมอแอมป์)
เขียน

na-ru
วาดภาพประกอบ

115014 ด็อกเตอร์แอมป์ สัตย์



นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต

amarin health

ในเครือบริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

378 ถนนชัยพฤกษ์ (บรมราชชนนี) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170

โทรศัพท์ 0-2422-9999 ต่อ 4964, 4969 E-mail: info@amarin.co.th

www.amarinbooks.com    @amarinbooks  Amarin HOW-TO

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น

การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ ไม่มีวิธีใดสามารถหนีจากเงื่อนไขที่กำหนด

ถือเป็นความผิดอาญาตาม พรบ.ลิขสิทธิ์ และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-616-18-7949-5

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมรินทร์ คอร์เปอร์เรชั่นส์ จำกัด (มหาชน)

กรรมการผู้อำนวยการใหญ่ ศิริ บุญพิทักษ์เกศ • กรรมการผู้จัดการ ฤษณีย์ วิรตกพันธ์

รองกรรมการผู้จัดการ ศศกร วัฒนาสุทธิวงศ์ • ที่ปรึกษา อดิศักดิ์ จิระอร

บรรณาธิการ วรลักษณ์ ผ่องสุขสวัสดิ์ • ผู้จัดการฝ่ายการผลิต อมราลักษณ์ เขียวกลิ่น

ศิลปกรรมปก สิริพงษ์ กิจวัตร • ออกแบบรูปเล่ม เกติทิบูล โหมตดาด, ศิริพร เสนายอด

ผู้ตรวจทานต้นฉบับ รติพร ทิพย์ะวัฒน์ • ซับเอ็ดเดอร์ จินดารัตน์ ธรรมรงวุฑ์

พิสูจน์อักษร โสภี เรืองพยัคฆ์, กมลวรรณ สัมบุ

คำนำ

สำนักพิมพ์

หลายคนอาจไม่รู้ว่่า ทุกวันศุกร์ที่ 2 ของเดือนมีนาคมของทุกปี นับตั้งแต่พ.ศ. 2551 เป็นต้นมา ได้รับเลือกให้เป็น “วันนอนหลับโลก (World Sleep Day)” เพื่อรณรงค์ให้ผู้คนทั่วโลกตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ เพราะนอนไม่ใช่แค่การพักผ่อน แต่ยังเป็น “ต้นทุนสุขภาพชั้นดี” ให้กับทุกคน

เนื่องจากมนุษย์เราจะใช้เวลามากถึงหนึ่งในสาม หรือ 30-40 เปอร์เซ็นต์ของชีวิตไปกับการนอน นั่นหมายความว่า หากคุณมีอายุ 40 ปี คุณได้ใช้เวลากับการนอนไปอย่างน้อย 16 ปีแล้ว ดังนั้น หากในช่วงเวลา 16 ปีที่ว่่านีั้ คุณนอนให้ถูกและนอนให้เป็น โอกาสที่จะสร้างต้นทุนสุขภาพชั้นดีก็มีมากตามไปด้วย

ไม่ว่าจะการหลั่งของโกร๊ธฮอร์โมนเพื่อทำหน้าที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกาย การสร้างมวลกระดูกและกล้ามเนื้อ การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ การหลั่งของฮอร์โมนคอร์ติซอลที่ทำให้สดชื่นมีพลัง การหลั่งของฮอร์โมนดีเอชอีเอเพื่อต้านความเครียดและช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ไม่เพียงเท่านั้น การนอนที่มีคุณภาพยังช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยให้การท่ํางานของอวัยวะต่าง ๆ มีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยส่งเสริมสมาธิ การเรียนรู้ และความจำด้วย

ตรงกันข้าม หากคุณมีพฤติกรรมนอนดึก นอนน้อย นอนไม่พอ หรือมีปัญหาอนไม่หลับสะสมนาน ๆ แม้แต่นอนเยอะเกินไป (เพราะคิดไปเองว่า ยิ่งนอนเยอะยิ่งดี) ก็พลอยทำให้ต้นทุนสุขภาพนี้

ลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ดีไม่ดียังอาจเพิ่มความเสี่ยงปัญหาสุขภาพ และเปิดช่องให้โรคร้ายรุมเร้าได้ในอนาคต

ที่น่าสนใจคือ ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตที่เผยว่า ปัจจุบันมีคนทั่วโลกกว่า 2,000 ล้านคนที่กำลังเผชิญกับ “ภาวะนอนไม่หลับ” ส่วนตัวเลขของคนไทยเองก็ไม่น้อยหน้า เพราะพบประชากรที่มีปัญหานี้มากถึง 40 เปอร์เซ็นต์ หรือราว 19 ล้านคน และปัญหานี้ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยเหตุนี้เราจึงควรสำรวจการนอนของตนเองว่า เข้าข่ายนอนอย่างมีคุณภาพแล้วหรือยัง ถ้ายิง หรือถ้ายิงไม่ดีพอ จะมีวิธีใดช่วยแก้ไขได้บ้าง หรือถ้าหากคิดว่าการนอนของตนเริ่มมีปัญหา แบบไหนกันถึงจะเข้าข่ายผิดปกติหรือเป็นโรค แล้วถ้าหากเป็นอย่างนั้นจริงๆ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ทุกคำตอบของคำถามที่ว่ามานี้มีอยู่ในหนังสือเรื่อง *นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต* ซึ่งเขียนโดย คุณหมอแอมป์ - นายแพทย์ตнуพล วิรุฬห์การุญ แพทย์ผู้มีความเชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชีวิต วิถี เวชศาสตร์ชะลอวัย การลดน้ำหนักและการควบคุมน้ำหนักอันดับต้นๆ ของเมืองไทย แม้หนังสือเล่มนี้จะได้รับการตีพิมพ์ครั้งแรกเมื่อมีนาคม พ.ศ. 2561 แต่องค์ความรู้ทั้งหมดก็ยังคงใช้ได้ดีและมีประโยชน์ในปัจจุบัน ทางสำนักพิมพ์จึงติดต่อขอต่อสัญญาลิขสิทธิ์กับคุณหมอแอมป์

เพื่อตีพิมพ์ต้นฉบับขึ้นอีกครั้งในพ.ศ. 2568 นี้ โดยมีการอัปเดตข้อมูลบางส่วนใหม่ และเพิ่มเติมภาคพิเศษซึ่งว่าด้วย“วางแผนการนอนอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพฉบับคุณหมอแอมบี” และ“9 เคล็ด(ไม่)ลับการนอนเพื่อสุขภาพฉบับคุณหมอแอมบี”

หนังสือ นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิตเล่มนี้จึงควรค่าแก่การอ่านเพื่อทำความเข้าใจเรื่องการนอน การสร้างต้นทุนสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจเป็นอย่างยิ่ง ไม่เพียงเท่านั้น ผู้ที่ซื้อหนังสือเล่มนี้ยังจะได้ช่วยเหลือเยาวชนผู้ด้อยโอกาสและผู้พิการ เนื่องจากคุณหมอแอมบีได้แจ้งความจำนงขอบริจาคลิขสิทธิ์ทั้งหมดที่ได้รับให้แก่ มูลนิธิเวชดุสิต ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์ เช่นเดียวกับการพิมพ์ครั้งแรก

ลงทุนสร้างสุขภาพที่ดีตั้งแต่คืนนี้เพราะทุกคนสามารถกำหนดสุขภาพตัวเองได้ง่ายๆ แค่เพียงนอนให้“ถูก”และนอนให้“เป็น”

คำนำ

ผู้เขียน

หลังจากทำงานเหน็ดเหนื่อยมาทั้งวัน คุณให้รางวัลตัวเองอย่างไรครับ

บางคนให้รางวัลด้วยการนั่งพักเฉยๆ ดูโทรทัศน์ หรือกินอาหารอร่อยๆ ในฐานะหมอด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ ผมขอบอกว่า ทั้งหมดนี้เป็นการให้รางวัลตามความรู้สึกของเราเองทั้งนั้น แต่มันยังไม่ส่งผลดีต่อร่างกายด้วย เรียกว่า อะไรก็ตามที่ทำแล้วถูกใจ ร่างกายมักไม่ชอบ เพราะรางวัลที่ร่างกายต้องการจริงๆ ก็คือ “การนอนหลับลึก”

ทำไมการนอนหลับลึกจึงเป็นรางวัลที่ร่างกายต้องการที่สุดล่ะ
เล่าให้ฟังแบบเข้าใจง่ายๆ ว่า การหลับลึกเป็นการทำให้สมองได้พัก เมื่อสมองที่เป็นตัวสั่งการและควบคุมอวัยวะอื่นๆ ได้พัก สมองจะควบคุมให้ร่างกายส่วนต่างๆ ทำงานได้เป็นปกติ คือสามารถสั่งการได้ว่า เมื่อไรร่างกายส่วนไหนควรทำงาน เมื่อไรร่างกายส่วนไหนควรพัก

แล้วทำอย่างไรเราจึงหลับลึก

คำถามนี้เป็นอีกหนึ่งคำถามที่คนไข้มามากที่สุด และเป็นโจทย์ใหญ่สำหรับคนเป็นหมอ เพราะการนอนหลับนั้น บางคนถือเป็นเรื่องง่าย บางคนถือเป็นเรื่องยาก โดยส่วนตัวผมจึงถือว่า “การนอนหลับเป็นศิลปะ” ซึ่งใครที่เข้าใจศิลปะแห่งการนอนหลับ คนคนนั้นจะถือได้ว่ามียาวิเศษติดตัวที่ไม่ต้องไปซื้อหาที่ไหน

ส่วนคนที่นอนหลับยาก หรือมักมีปัญหาอนหลับ หนังสือเล่มนี้เป็นคู่มือรวมศาสตร์แห่งการนอนหลับที่จะช่วยชี้สาเหตุเบื้องต้นของอาการนอนไม่หลับและแนะวิธีปฏิบัติตัวที่จะทำให้หลับง่ายขึ้น ขณะเดียวกันก็สอดแทรกศิลปะแห่งการนอนที่แนวทางการแพทย์ตะวันตกไม่เคยบอก เช่น การผ่อนคลายร่างกายด้วยสมาธิ การปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติ

เมื่อการนอนคือยาที่ดีที่สุดที่เรามอบให้ตัวเองได้ ผมจึงอยากให้ทุกคนมาติดอาวุธพิเศษที่ช่วยให้เราหลับได้ดียิ่งขึ้น เพราะถ้าเราหลับได้ดีก็เท่ากับได้มอบรางวัลให้ตัวเองทุกวันนั่นเอง

นายแพทย์ตฤณพล วิรุฬห์การุญ
(หมอแอมป์)

สารบัญ

บทนำ	3
1. รู้จักกระบวนการนอนหลับ	6
ความหมายของการนอนหลับ	9
วงจรการนอนหลับ	10
1. ช่วง NREM หรือช่วงนอนหลับธรรมดา	11
2. ช่วง REM หรือช่วงนอนหลับฝัน	17
“รอบ”ของการนอนหลับ	17
2. นอนหลับไม่พอ นอนดึก นอนน้อย ก่อโรค	20
ชั่วโมงการนอนหลับที่เพียงพอของแต่ละวัย	22
นอนกลางวัน ตัวช่วยชั้นดีของคนนอนไม่พอ	23
นอนดึกนอนน้อย ไม่เท่า แต่จะป่วย	27
นอนดึกเพราะนาฬิกาชีวิตแปรปรวน	27
ความผิดปกติและโรคที่มาพร้อมการนอนไม่พอ นอนดึก	29
ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน	29
โรคเบาหวาน	30
ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลง	30
ระบบย่อยอาหารผิดปกติ	31
ระบบจัดเก็บความทรงจำ	
หรือระบบประสาทมีประสิทธิภาพลดลง	31

ความดันโลหิตสูง	31
โรคหัวใจ	32
ซึมเศร้า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	33
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	33
ผิวหนังมีปัญหา	34
ง่วงนอนมาก หลับได้ทั้งวัน คือสัญญาณบอกโรค	34
โรคลมหลับ	34
โรคนอนเกิน	36

3. “บอนเป็น” ได้ออร์โมนดี 38

คอร์ติซอล	39
ดีเอชอีเอ	41
โกรธฮอร์โมน	43
เมลาโทนิน	47
เทคนิคนอนให้เป็น ไม่แก่ ไม่อ้วน	50

4. นาฬิกาชีวิตกับการนอนหลับ 52

ทำงานเป็น “กะหรือผลัด” เสี่ยงทำนาฬิกาชีวิตแปรปรวน	54
“เจ็ตแล็ก” อาการสุดฮิตของคนเดินทาง	56
“เตรียมตัวดี” ลดอาการเจ็ตแล็กได้	57

5. โรคนอนไม่หลับ 60

รู้จักโรคนอนไม่หลับ 63

6. ค้นหา “ตัวการ” ที่ทำให้นอนไม่หลับ 66

โรคนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ 67

ความเครียด 68

ความวิตกกังวล 68

โนโมโฟเบีย โรคติดมือถือ ทำนอนไม่หลับ 69

โรคนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากร่างกาย 76

โรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น 76

โรคขาไม่อยู่สุขและโรคขากระตุกขณะหลับ 79

วัยทอง 81

โรคอื่นๆ 82

โรคนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่น 84

ออกกำลังกายมากเกินไป 84

ผลจากยาบางชนิด 87

ผลจากกาเฟอีน 87

ผลจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ 90

ผลจากการสูบบุหรี่ 90

ผลจากการได้รับโลหะหนัก 90

ผลจากสัตว์เลี้ยง 90

เสียงรบกวน	91
แสงสว่างรบกวน	91

7. ความฝัน การละเมอ และความผิดปกติอื่นๆ

ระหว่งนอน

ความฝันมาจากไหน	93
จิตกำหนดความฝัน	94
ฝึกจิตแก้ฝันร้าย	95
การละเมอ	96
การนอนกัดฟัน	98
การนอนกรน	100

8. รักษาอาการนอนไม่หลับ

รักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	103
การควบคุมสิ่งเร้า	103
การไม่คาดหวังคุณภาพการนอน	104
การจำกัดการนอน	104
การผ่อนคลาย	105
รักษาโดยใช้ยานอนหลับ	107
อันตรายจากยานอนหลับ	109
เกิดโรคทางสมองและระบบประสาทอัลไซเมอร์	110

เกิดการตั้ง	110
เกิดการติดยา	110
มีโอกาสเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	111

9. ตัวช่วยนอนหลับตามธรรมชาติ 114

นอนอย่างไรให้“ดี”	115
ดูลดเวลานอน ช่วยให้หลับดีมีคุณภาพ	116
นอนดีด้วยแพทย์แผนไทย	118

10. Q & A ปัญหาการนอน 122

บทสรุป	130
ภาคพิเศษ	133
ประวัติผู้เขียน	145

บทนำ



สุขภาพดี ชีวิตยืนยาว มีคุณภาพ ประกอบด้วย 4 เสาหลัก ได้แก่ **good food, diet, supplement** (กินอาหารมีประโยชน์ครบถ้วน) **good exercise** (ออกกำลังกายสม่ำเสมอ) **good sleep** (นอนหลับเต็มอิ่ม) และ **good mind + mental** (มีสุขภาพจิตที่ดี) จะเห็นได้ว่าการนอนเป็นหนึ่งในสี่เสาหลักที่ทำให้เราสุขภาพดี มีชีวิตยืนยาว

ข่าวดีคือ การนอนเป็นสิ่งที่ธรรมชาติมอบให้เราทุกคน เพราะเป็นกลไกที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ไม่ต้องออกไปตามหาหรือฝึกฝนเหมือนกับปัจจัยอื่น เช่น อาหาร การออกกำลังกาย หรือสุขภาพจิตที่ดี

ในฐานะที่เป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัยและฟื้นฟูสุขภาพ หากให้เลือกวิถีธรรมชาติเพียงวิธีเดียวที่จะช่วยคงความเป็นหนุ่มเป็นสาว รวมทั้งรักษาร่างกายไว้ได้ ก็ขอเลือก “การนอนหลับ” เพราะการนอนมีบทบาทกับสุขภาพเป็นอย่างมาก ไม่แพ้การออกกำลังกาย ที่สำคัญไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย ไม่ว่าใครก็ตามล้วน

ทำได้ทั้งสิ้น

รู้หรือไม่ว่า เราใช้เวลาหนึ่งในสาม หรือราวร้อยละ 30-40 ของชีวิตไปกับการนอน นั่นหมายความว่า หากคุณอายุ 70 ปี คุณได้ใช้เวลากับการนอนมากถึง 25 ปี

แต่น้อยคนนักจะรู้ว่า ทำไมเราต้องนอนหลับ ระหว่างนอนหลับเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายบ้าง และที่สำคัญ เราควรทำอย่างไรจึงจะนอนหลับได้ดี

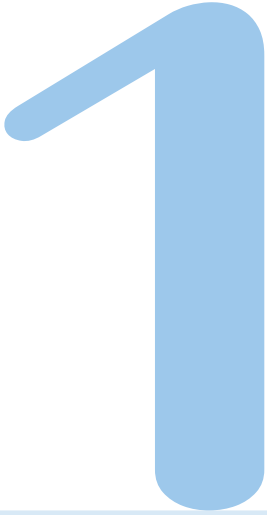
คนจำนวนมากยังเข้าใจว่าการนอนหลับคือกระบวนการที่ร่างกายดับเครื่อง หรือพักระบบต่างๆชั่วคราว เมื่อตื่น ร่างกายก็เพียงเปิดเครื่อง หรือเปิดระบบใหม่ แต่ความเชื่อนั้นไม่ถูกต้อง เพราะในความเป็นจริงแล้ว การนอนหลับของเราเป็นกระบวนการที่มีระบบค่อนข้างซับซ้อน ระหว่างนอนหลับแม้เป็นการพักผ่อน แต่ร่างกายจะใช้ช่วงเวลานี้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายต่อไป

แม้การนอนเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่ที่สำคัญกว่านั้นคือต้อง “นอนให้ถูกและนอนให้เป็น”

หากนอนไม่พอ นอนผิดจังหวะผิดเวลา หรือนอนนานเกินไป จะทำให้เกิดผลเสียหลายอย่างตามมา เช่น ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอัลไซเมอร์ โรคมะเร็ง โรคซึมเศร้า รวมทั้งมีผลทำให้อารมณ์ไม่คงที่ มีสมาธิสั้นลง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อผิวพรรณและทำให้แก่ก่อนวัยอีกด้วย แต่หากนอนดีมีคุณภาพ ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแห่งความอ่อนเยาว์ หรือที่เรียกว่า **โกร๊ธฮอร์โมน (growth hormone)** ออกมาเพื่อซ่อมแซมร่างกาย ทำให้ไม่แก่ ไม่ป่วย สดชื่น และส่งผลให้อายุยืนยาว

หนังสือเล่มนี้จะพาคุณไปรู้จักการนอนอย่างถูกต้องและมีคุณภาพ
เพราะผมเชื่อว่า “คนที่รวยที่สุดในโลกคือ คนที่สุขภาพดีที่สุดในโลก”

ตัวอย่าง



รู้จัก

กระบวนการ

นอนหลับ





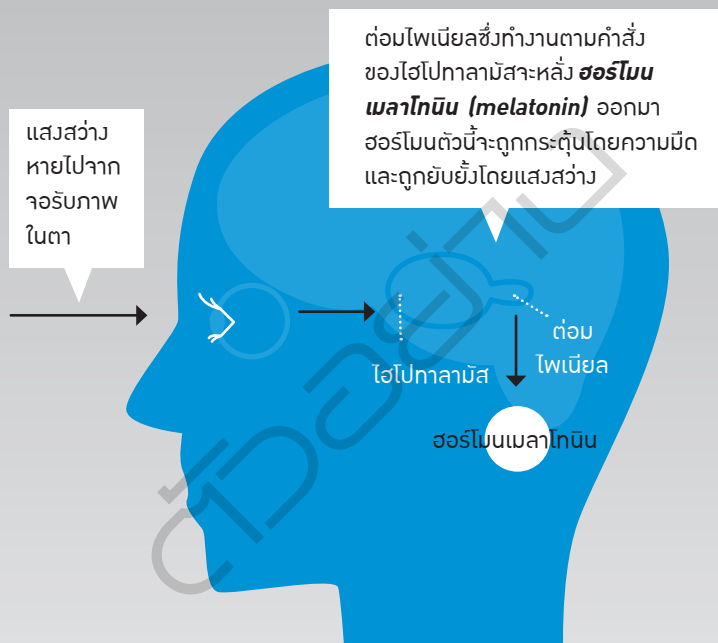
ร่างกายของคนเรามีความมหัศจรรย์อยู่หลายอย่าง หนึ่งในนั้นก็คือ เรามีระบบที่คอยควบคุมให้ร่างกายทำงานสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เช่น ตื่นนอนเมื่อฟ้าสว่าง รู้สึกกระปรี้กระเปร่ามีเรี่ยวแรงในช่วงกลางวัน เริ่มง่วงเหงาหาวนอนเมื่อฟ้าเริ่มมืด และนอนหลับในเวลากลางคืน ความมหัศจรรย์นี้เกิดขึ้นได้เพราะเรามีกลุ่มเซลล์ประสาทที่ควบคุมการตื่นและนอนนั่นเอง

กลุ่มเซลล์ประสาทดังกล่าวอยู่บริเวณก้านสมองและไฮโปทาลามัส (hypothalamus)* ซึ่งทำงานสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและร่างกาย กล่าวคือเมื่อเข้าสู่เวลากลางวันกลุ่มเซลล์ประสาทที่ควบคุมการตื่นจะร่วมมือกันทำงานเพื่อให้ร่างกายตื่นตลอดช่วงกลางวัน เมื่อเข้าสู่เวลากลางคืนกลุ่มเซลล์ประสาทที่ควบคุมการนอนจะร่วมมือกันทำงานเพื่อให้ร่างกายง่วงและนอนหลับ

อธิบายกลไกการทำงานของเซลล์ประสาทควบคุมการนอนให้เห็นภาพชัดๆ ได้ดังนี้

* สมองส่วนลึกที่อยู่บริเวณต่อกันระหว่างสมองใหญ่ (cerebrum) กับก้านสมอง (brain stem) มีขนาดประมาณเท่าเมล็ดอัลมอนด์ (almond) มีหน้าที่สำคัญหลายอย่าง ได้แก่ เชื่อมต่อการทำงานของสมองกับต่อมต่างๆ ในระบบต่อมไร้ท่อ ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ (autonomic nervous system) ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย ควบคุมการนอนหลับ ควบคุมการรับรู้กลางวันกลางคืน และควบคุมอารมณ์ต่างๆ ทั้งด้านบวกและด้านลบ

กลไกการทำงานของ เซลล์ประสาทควบคุมการนอน



ฮอร์โมน เมลาโทนิน (mela- tonin)

ได้ชื่อว่าเป็น “ฮอร์โมนแห่งการนอนหลับ” เพราะเป็น
ฮอร์โมนที่เตรียมพร้อมร่างกายให้เข้าสู่ภาวะหลับ
ไม่ว่าจะเป็นรู้สึกง่วง ไม่กระตือรือร้น และทำให้อุณหภูมิ
ในร่างกายลดลง

ทั้งหมดนี้จึงเป็นสาเหตุว่า เมื่อตกกลางคืน
เหตุใดเราจึงรู้สึกง่วงนอนและต้องนอนในที่สุด

ความหมายของการนอนหลับ

การนอนหลับ คือ สภาวะหนึ่งของร่างกายที่การเคลื่อนไหว และการรับรู้ต่าง ๆ ลดลงจนเกือบหมด แต่ก็สามารถตื่นกลับมาได้ ง่าย ๆ ได้อย่างง่ายดายภายใน 1-2 นาทีเท่านั้น

ทั้งนี้แม้นักวิทยาศาสตร์ยังหาคำตอบไม่ได้ว่า “ทำไมเราจึงต้องนอนหลับ” แต่ก็เป็นที่เข้าใจกันทั่วโลกว่า การนอนหลับเป็นสิ่งที่จำเป็น และสำคัญสำหรับชีวิต เราทุกคนจะรู้สึกสดชื่น มีเรี่ยวมีแรง หลังจากนอนเต็มอิ่ม เพราะนั่นหมายถึงการนอนหลับได้ทำหน้าที่ของมัน โดยสมบูรณ์แล้ว

ทางการแพทย์แบ่งการนอนออกเป็นหลายเฟส (phase) แต่หากใช้ภาษาแบบคนธรรมดาให้เข้าใจกันง่ายขึ้น การนอนแบ่งออกเป็นสองช่วง คือ **ช่วงหลับลึก - ช่วงหลับไม่ลึก**

ระยะเวลาการนอนของแต่ละคนไม่เท่ากัน บางคนนอนหลับวันละ 12 ชั่วโมง บางคนอาจนอนหลับวันละแค่ 6-8 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว แม้ชั่วโมงการนอนสำคัญก็จริง แต่สิ่งที่สำคัญกว่าก็คือ **คุณได้หลับลึกหรือเปล่า**

ยกตัวอย่างเช่น บางคนทำงานหนักมาก มีความเครียดมากจนรู้สึกว่านอนหลับอย่างไรก็ไม่อิ่ม ง่วงนอนตลอดเวลา บางคนนอนหลับไปถึง 10 ชั่วโมง พอตื่นมากลับรู้สึกง่วงกว่าเดิมก็มี

รายละเอียดของการนอนจึงเป็นสิ่งสำคัญ นอนอย่างไรจึงเรียกว่านอนอย่างมีคุณภาพ ไม่ใช่นอนไปเรื่อย ๆ แล้วใช้ชั่วโมงเป็นตัวชี้วัด ซึ่งไม่ถูกต้อง ใครก็ตามที่ไม่หลับไม่นอนเลยก็จะมีช่วงเวลาซ่อมแซมตัวเอง สิ่งที่มาคือ ร่างกายแก่ไว ภูมิคุ้มกันลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา ผิวพรรณมีปัญหา อารมณ์ไม่คงที่

และสมาธิทำงานลดลง

คนที่นอนไม่หลับจึงมีแนวโน้มว่าจะป่วยง่ายกว่าคนที่นอนหลับดี แต่การรักษาคนไข้ที่นอนไม่หลับต้องเรียกว่า “**เป็นศิลปะ**” คือไม่มีถูก ไม่มีผิด ขึ้นอยู่กับบุคคล พฤติกรรม และการใช้ชีวิตของคนคนนั้น

วงการนอนหลับ

ยามนอนหลับอาจดูเหมือนว่าร่างกายของเราหยุดนิ่ง แต่ที่จริงแล้วสมอง ระบบประสาท และกล้ามเนื้อบางส่วนกลับยังทำงานอยู่ แพทย์จึงใช้เครื่องมือวัดคลื่นไฟฟ้าบันทึกการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 3 ประเภท ดังนี้

- คลื่นไฟฟ้าสมอง (electroencephalogram; EEG) เพื่อบันทึกการทำงานของสมอง
- คลื่นไฟฟ้าจากลูกตา (electrooculogram; EOG) แสดงถึงการกลอกตา
- คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (electromyogram; EMG) บันทึกการหดตัวและความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (muscle tone)

ด้วยวิธีดังกล่าวทำให้เราสามารถแยกช่วงของการนอนหลับได้เป็น 2 ช่วง คือ **ช่วง NREM (Non Rapid Eye Movement)** และ **ช่วง REM (Rapid Eye Movement)** รายละเอียดของแต่ละช่วงมีดังต่อไปนี้

(1) ช่วง NREM หรือช่วงนอนหลับธรรมดา (Non Rapid Eye Movement)

เป็นช่วงของการนอนตั้งแต่เริ่มหลับ ช่วงนี้ลูกตาไม่เคลื่อนไหว มีความผันเกิดขึ้นน้อยมาก และหากผันในช่วงนี้ ความผันที่เกิดขึ้นจะเป็นผันที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากกว่าผันในช่วง REM

ช่วงการหลับแบบ NREM แบ่งออกเป็น 3 ขั้น ดังนี้

สเตจ 1 ช่วงเริ่มง่วงนอน

เป็นช่วงก่อนจะเข้าสู่การนอน ก่อนเข้าช่วงนี้ควรปิดไฟให้มืด ปิดเสียงทุกอย่างให้เงียบ โดยทั่วไปจะเป็นช่วงสั้นๆ ประมาณ 5-10 นาทีหลังจากหลับตา สมองเริ่มทำงานช้าลง เริ่มรู้แล้วว่า จะหลับ คลื่นสมองในช่วงนี้เป็นการผสมระหว่าง คลื่นเบตา (beta) มีความถี่อยู่ที่ 13-30 รอบต่อวินาที คลื่นสมองนี้จะพบในเวลาที่เรารู้สึกตัว ผสมกับ คลื่นแอลฟา (alpha) มีความถี่อยู่ที่ 8-12 รอบต่อวินาที ซึ่งเป็นคลื่นความถี่ที่พบได้ในผู้ที่นั่งสมาธิ หรือผู้ที่ได้รับการดมยาสลบ และ คลื่นทีตา (theta) มีความถี่อยู่ที่ 4-7 รอบต่อวินาที ซึ่งพบได้ในคนที่ทำสมาธิขั้นสูง

ในช่วงนี้ตาอาจจลอกไปมาช้าๆ ได้ หากถูกปลุกให้ตื่น เราจะไม่ค่อยงัวเงีย ไม่มึนงง หรือบางทีจะรู้สึกว้าวุ่นไม่ได้นอน จะมึนงง ลุกมาทำอะไรต่อไม่ได้ บางคนอาจรู้สึกเหมือนกำลังตกจากที่สูงแล้วสะดุ้งตื่น ซึ่งเรียกว่า **ปรากฏการณ์ตกใจตื่น (hypnic jerk)** นอกจากนี้บางคนอาจได้ยิน หรือเห็นบางอย่าง ซึ่งต่างประเทศเรียกกันว่า **ประสาทหลอนช่วงเคลิ้มหลับ (hypnagogic hallucination)**

การนอนสเตจ 1 ไม่ค่อยมีผลกับร่างกายมากนัก

สตา 2 ช่วงนอนหลับตื้น

เป็นช่วงรอยต่อระหว่างเริ่มหลับไปยังหลับลึก คลื่นสมองจะทำงานอยู่ในช่วง 12-14 รอบต่อวินาที (Sigma Waves) และช่วง K complex ในช่วงนี้แม้จะได้ยินเสียงแต่จะไม่เข้าใจความหมาย

ร่างกายเริ่มเข้าสู่ภาวะพัก หัวใจเต้นช้าลง อุณหภูมิร่างกายลดลง ความดันโลหิตลดลง ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ช่วงนี้สมองส่วนซีรีบรัลคอร์เทกซ์ (cerebral cortex) และทาลามัส (thalamus) ที่มีหน้าที่เกี่ยวกับความทรงจำ ความสนใจ การรับรู้ต่างๆ ความคิด ภาษา และสติสัมปชัญญะ ยังทำงานอยู่

ดังนั้นการนอนสั้นๆ เพียง 20-30 นาที ก็เพียงพอจะกระตุ้นการทำงานของสมองส่วนการเก็บข้อมูลเข้าความทรงจำระยะสั้นและเพิ่มสมาธิได้แล้ว ในช่วงนี้ยังไม่ฝัน หากถูกปลุกในช่วงนี้เราจะไม่งัวเงียมากนัก เพราะทาลามัสยังทำงานอยู่ ร่างกายจึงยังรับรู้สิ่งกระตุ้นจากภายนอกได้ เช่น เสียง การสัมผัส

สตา 3 ช่วงนอนหลับลึก**

คลื่นสมองช่วงนี้ส่วนใหญ่เป็น คลื่นเดลตา (delta) มีความถี่ที่ 0.5-4 รอบต่อวินาที ช่วงนี้สมองทำงานช้าลง ร่างกายหลับสนิท หรือหลับลึก ตอบสนองต่อสิ่งรบกวนภายนอกน้อยลงมาก หากถูกปลุกในช่วงนี้เราจะรู้สึกงัวเงียมากที่สุด

ในช่วงนี้ร่างกายยังหลั่ง **โกร๊ธฮอร์โมน (growth hormone) หรือฮอร์โมนชะลอความแก่** เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

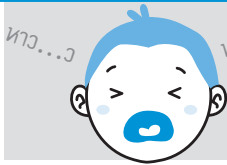
**บางตำราแบ่งการนอนระยะนี้เป็นสองสเตจคือ สเตจ 3 และสเตจ 4 ซึ่งแต่ละสเตจมีคลื่นสมองต่างกันเล็กน้อย แต่นับตั้งแต่ ค.ศ. 2007 เป็นต้นมา สเตจ 3 และ 4 ได้เรียกรวมกันเป็นสเตจ 3

มากที่สุดอีกด้วย ดังนั้นหากการนอนของเราไม่มีคุณภาพ หรือถูกปลุกจนนอนหลับได้แค่ช่วงหลับตื่น ร่างกายก็ไม่หลั่งโกรธฮอร์โมน ตื่นขึ้นมาร่างกายจะอ่อนเพลีย เรียกว่า แม้จะหลับนานแต่ก็ไม่มีคุณภาพ

ในการหลับแบบ NREM สามารถเกิดการฝันได้ การฝันส่วนใหญ่ของ NREM เกิดขึ้นในช่วงกลางของการหลับลึก ความฝันในช่วงนี้

ช่วงการหลับแบบ NREM แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน

สเตจ 1: ช่วงเริ่มง่วงนอน



เป็นช่วงสั้นๆ ประมาณ 5-10 นาที หลังจากหลับตา สมองเริ่มทำงานช้าลง เริ่มรู้แล้วว่าะหลับ หากถูกปลุกให้ตื่นขึ้นมาจะไม่ค่อยงัวเงีย ไม่ง่วง หรือรู้สึกว่ายาวไม่ได้นอน สามารถลุกมาทำอะไรต่อได้

สเตจ 2: ช่วงนอนหลับตื้น



เป็นช่วงรอยต่อระหว่างเริ่มหลับไปยังหลับลึก ร่างกายเริ่มเข้าสู่ภาวะพัก หัวใจเต้นช้าลง อุณหภูมิร่างกายลดลง ความดันโลหิตลดลง ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

หากถูกปลุกในช่วงนี้จะไม่งัวเงียมากนัก เพราะการสับสนยังทำงานอยู่

สเตจ 3: ช่วงนอนหลับลึก



สมองทำงานช้าลง ร่างกายหลับสนิทและตอบสนองกับสิ่งรบกวนภายนอกน้อยลงมาก หากถูกปลุกช่วงนี้จะรู้สึกงัวเงียมากที่สุด

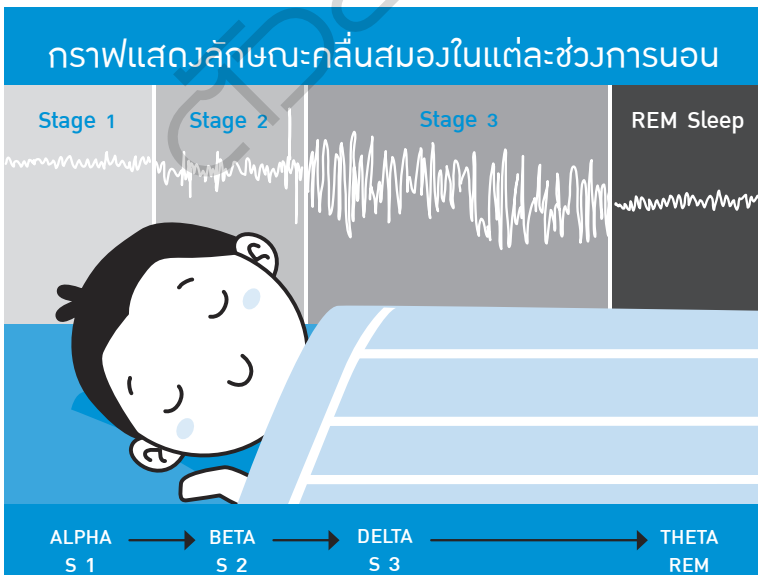
ในช่วงนี้ร่างกายยังหลั่ง **โกรธฮอร์โมน** เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายมากที่สุดอีกด้วย

ในช่วงกลางของการหลับลึกยังสามารถเกิดการฝันที่ค่อนข้างสมบูรณ์ การละเมอ หรือการฉีดยที่นอนได้

เป็นฝันที่ค่อนข้างสมจริง ดังนั้นการละเมอหรือการฝันที่นอนก็จะเกิดขึ้นในช่วงนี้

การทำให้สมองมีคลื่นสมองที่ใกล้เคียงกับการนอนหลับลึกนั้น มีอีกวิธีคือ **“การนั่งสมาธิ”** โดยส่วนตัวผมเองเคยอ่านพบว่า นักวิจัยได้ทำการวิจัยคลื่นสมองของกลุ่มพระที่นั่งสมาธิขั้นสูง หรือคณาธรรมดาที่จิตใจมั่นคง คนกลุ่มนี้จะมีใบหน้าอ่อนเยาว์ ผิวพรรณดี และสุขภาพดี

ดังนั้นจึงขอแนะนำว่า ในวันหนึ่งๆ เราควรนั่งสมาธิ เพื่อให้คลื่นสมองวิ่งช้าลงไปอยู่ที่ช่วงคลื่นของเดลตา เพราะช่วงที่เราตื่น คลื่นสมองจะวิ่งที่ประมาณ 13-30 รอบต่อวินาที แต่ช่วงที่สมองเรานิ่งขึ้น หรือมีสมาธิมากขึ้น คลื่นสมองจะวิ่งแค่ 0.5-4 รอบต่อวินาที น้อยกว่าช่วงที่เราตื่น 6-7 เท่า เราจะสัมผัสได้ว่า จิตเราจะนิ่ง ร่างกายเราจะเริ่มเย็น จิตใจสงบขึ้น ทำให้เรากลับมาทำงานได้อีกครั้ง



รู้หรือไม่

คลื่นสมองเกิดจากการเคลื่อนไหวของระบบประสาทส่วนกลางอย่างเป็นจังหวะต่อเนื่องกัน การเคลื่อนไหวนี้ก่อให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในสมอง คลื่นสมองมีด้วยกัน 4 ประเภท โดยแยกตามความเร็วในการวิ่งต่อวินาที จึงมีหน่วยวัดเป็นรอบต่อวินาที หรือเฮิรตซ์ (hertz) สาเหตุที่ทำให้คลื่นสมองแตกต่างกันเกิดจากสมองตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือปฏิกิริยาภายนอกที่แตกต่างกัน

คลื่นสมองทั้งสี่ประเภทที่เกิดระหว่างการนอน	
	เบตา (BETA) ความถี่ประมาณ 13-30 รอบต่อวินาที
	แอลฟา (ALPHA) ความถี่ประมาณ 8-12 รอบต่อวินาที
	ทีตา (THETA) ความถี่ประมาณ 4-7 รอบต่อวินาที
	เดลตา (DELTA) ความถี่ประมาณ 0.5-4 รอบต่อวินาที

คลื่นเบตา (Beta)

ความถี่ประมาณ 13-30 รอบต่อวินาที เป็นช่วงคลื่นสมองที่วิ่งเร็วที่สุด คลื่นสมองนี้เกิดขึ้นในภาวะที่เราตื่นตัว ตั้งใจทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ หากอยู่ในภาวะเคร่งเครียด ลับสน หรือวุ่นวายใจ คลื่นสมองจะวิ่งไปสูงถึง 40 รอบต่อวินาทีเลยทีเดียว

คลื่นแอลฟา (Alpha)

ความถี่ประมาณ 8-12 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นความถี่สมองของคนที่พักผ่อนสบาย หรืออยู่ระหว่างพักผ่อนคลาย คลื่นแอลฟาทำให้เรารู้สึกสงบ แต่รับรู้ข้อมูลได้ดีที่สุด สภาวะเช่นนี้จึงเหมาะต่อการเรียนรู้ คลื่นสมองแบบแอลฟาพบได้บ่อยในคนที่จิตใจสงบหรือนั่งสมาธิ

คลื่นทีตา (Theta)

ความถี่ประมาณ 4-7 รอบต่อวินาที สมองทำงานช้าลงและผ่อนคลายมาก ส่วนใหญ่พบในคนที่กำลังหลับหรืออยู่ในสมาธิระดับลึก

คลื่นเดลตา (Delta)

ความถี่ประมาณ 0.5-4 รอบต่อวินาที เป็นคลื่นสมองที่ช้าที่สุด ร่างกายผ่อนคลายสูงสุด มักเกิดขณะหลับลึกหรือผู้ที่ฝึกสมาธิในระดับสูง

(2) ช่วง REM หรือช่วงนอนหลับฝัน (Rapid Eye Movement)

การนอนหลับช่วงนี้ตาเราเคลื่อนไหวไปมาอย่างรวดเร็ว ช่วงนี้กินเวลาประมาณ 20 - 30 นาที

ในช่วงนี้สมองทำงานใกล้เคียงกับตอนที่เรตื่น จึงทำให้เป็นช่วงที่จะฝันมากกว่าการนอนหลับช่วงอื่นๆ การฝันจะค่อนข้างโลดโผน เช่น เห็นสิ่งที่ไม่ได้อยู่ในโลกปกติ ทำเรื่องแปลกๆ และพิสดารได้ เช่น เห็นสัตว์ประหลาด มีพลังวิเศษสามารถหายตัว หะเหินเดินอากาศได้

ในช่วงนี้ร่างกายจะพุ่งจากช่วงหลับไปเป็นช่วงครึ่งหลับครึ่งตื่นได้ ซึ่งถ้าตื่นช่วง REM เราจะไม่งัวเจียว แต่เราจะควบคุมกล้ามเนื้อต่างๆ ไม่ค่อยได้ (temporary paralysis) เหมือนเป็นอัมพาตชั่วคราวคือแขนขาขยับไม่ได้ กลไกเช่นนี้อาจเป็นไปได้อีก เพื่อป้องกันการทำอันตรายตัวเอง หรือทำร้ายผู้อื่น ขณะที่เราฝันอยู่

การนอนหลับช่วง REM มีประโยชน์อยู่สองอย่าง คือ ช่วยเรื่องการเรียนรู้ถาวรและการสร้างจินตนาการ

“รอบ” ของการนอนหลับ

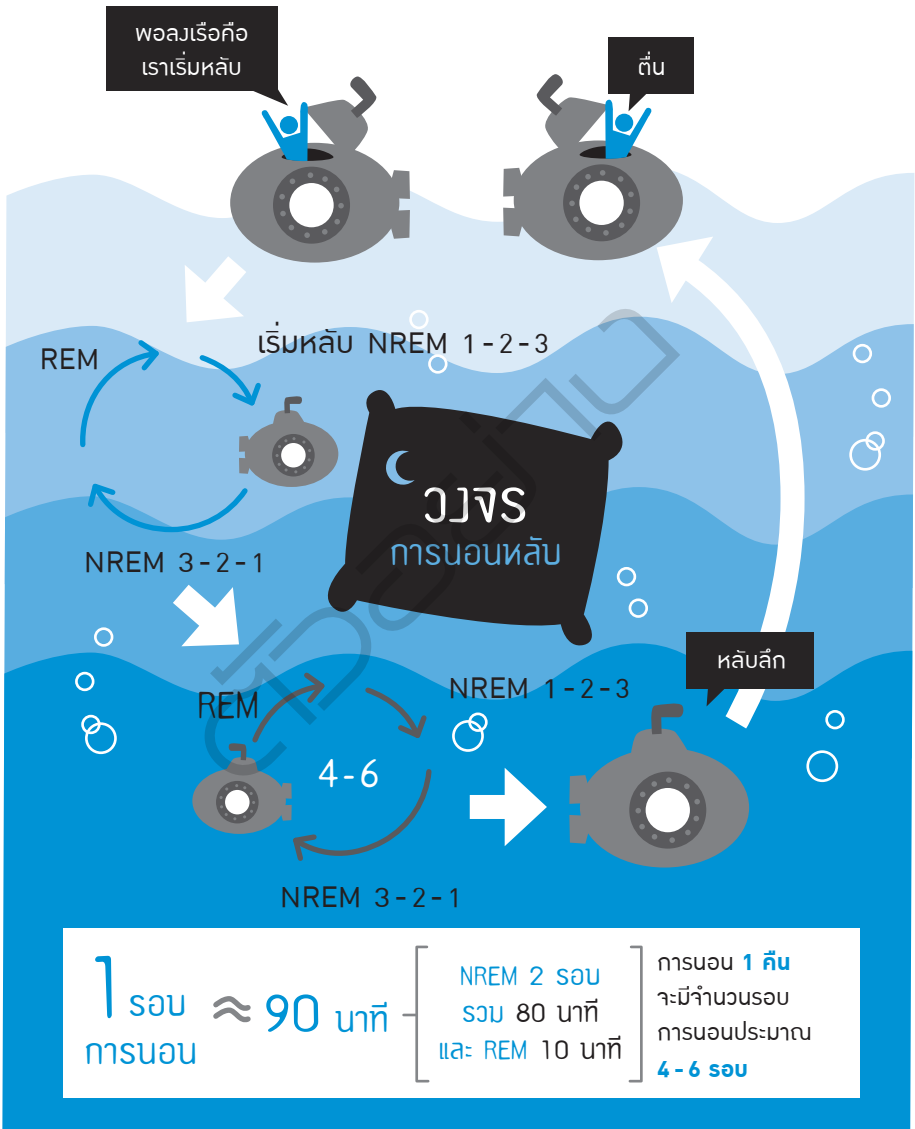
เมื่อเริ่มนอนหลับ เราจะเข้าสู่ระยะ NREM สเตจที่ 1 และสั้นไหลไปสู่สเตจที่ 2-3 ตามลำดับ จากนั้นจึงถอยกลับไปสู่ระยะ NREM ตั้งแต่สเตจ 3 2 1 จากนั้นจึงเข้าสู่ระยะ REM แล้วจึงเริ่มกลับเข้าสู่ระยะ NREM สเตจที่ 1-3 ใหม่ เป็นการเริ่มรอบใหม่ของวงจรการนอนหลับ จากจุดเริ่มต้นของ REM ไปสู่ REM รอบใหม่ เราเรียกว่า **“หนึ่งรอบการนอน ซึ่งกินเวลาประมาณ 90 นาที”** แบ่ง

เป็น NREM 80 นาที และ REM 10 นาที การนอนในหนึ่งคืนมีจำนวนรอบการนอนประมาณ 4-6 รอบ

การนอนหลับในแต่ละคืนเป็นการนอนหลับใน NREM สเตจ 1 และ 2 ประมาณร้อยละ 50-60 และการนอนหลับใน NREM สเตจ 3 ประมาณร้อยละ 15 ส่วนการนอนหลับใน REM sleep ประมาณร้อยละ 20-25 ของระยะเวลาการนอนทั้งหมด โดยระยะเวลาของ REM sleep จะนานขึ้นตามลำดับในการนอนหลับรอบหลังๆ ตรงข้ามกับ NREM สเตจ 3 ซึ่งพบได้มากในการนอนหลับรอบต้นๆ และน้อยลงในรอบท้าย

ทั้งนี้ระยะเวลาของการนอนหลับและสัดส่วนของการนอนหลับในช่วง NREM สเตจ 3 และ REM sleep จะลดลงตามอายุ

ยิ่งรอบของการนอนดำเนินไปมากเท่าไร ระยะเวลาในช่วงหลับลึกก็ยิ่งสั้นลงเท่านั้น ตรงกันข้ามกับ REM sleep ที่ยิ่งนานขึ้น นอกจากนี้ช่วงการนอนหลับในช่วงหลับลึกยังลดลงตามอายุด้วย



.....

หมอแอมปี-นายแพทย์ตฤพล วิรุฬหการุญ
แพทย์ด้านเวชศาสตร์ป้องกันและเวชศาสตร์วิถีชีวิต
จะพาทุกคนไปทำความรู้จักกับ “การนอน”
หนึ่งในอริยาบถที่มนุษย์ทุกคนทำได้และต้องทำในทุกๆ วัน
เพียงแต่อาจยังไม่เข้าใจว่า
“แท้จริงแล้วเรานอนไปเพื่ออะไร เรานอนอย่างถูกต้องและเพียงพอหรือไม่”
เพราะการนอนไม่ใช่แค่การพักระบบต่างๆ ของร่างกาย
เหมือนการชัตดาว์นคอมพิวเตอร์หรือถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้าออก
แต่การนอนคือช่วงเวลาสำคัญที่ช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
กระตุ้นการทำงานของระบบต่างๆ
ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

คุณหมอแอมปีจะช่วยแนะนำเทคนิคการนอนอย่างถูกต้องและมีคุณภาพ
การแก้ไขปัญหาการนอนรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการนอนไม่หลับ
ที่หลายคนอาจกำลังเผชิญอยู่...และยังไม่มีทางออก
หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณรู้ว่า
ถ้าไม่อยากป่วยง่าย ไม่อยากอ้วน ไม่อยากแก่ ไม่อยากหลงๆ ลืมๆ
อายุยืนยาว และมีสุขภาพจิตที่ดี ทุกคนสามารถเริ่มต้นได้ง่ายๆ ด้วยตนเอง
ตั้งแต่คืนนี้ เพียงแค่นอนให้ “ถูก” และนอนให้ “เป็น”

หมวดสุขภาพ



Cover Design: FIELD

195 บาท