



66 เดลินิวส์ เปิดจากแคมเปญอื่น ๆ อีก...

เอาใจแฟน "เดลินิวส์" ที่ชื่นชอบ "ศึกฟุตบอลโลก" อีกครั้งแล้ว!!... โดยร่วมกับองค์กรพันธมิตร คือ ปตท., ไทย สอนดำ, ช้าง, เอไอเอส, เดอะมอลล์, ซีทีเอฟ, ทิพย์ประกันภัย, วิริยะประกันภัย ซึ่งในครั้งนี มีรางวัลให้ลุ้น

รวมมูลค่ากว่า 10 ล้านบาท! โดยแฟน "เดลินิวส์" สามารถ ร่วมสนุก ทายผลแข่งขันได้โดยผ่าน "คู่มือจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์" และ "ทางโทรศัพท์มือถือ" ซึ่งรายละเอียดนั้นตรวจสอบได้ทางหนังสือพิมพ์ เดลินิวส์ และทาง "เดลินิวส์ออนไลน์" แพลตฟอร์มต่าง ๆ ขณะที่ ฟุตบอลโลก 2022 รอบสุดท้าย ซึ่งจัดที่กาตาร์ จะพาดแข้ง 20 พ.ย.- 18 ธ.ค.นี้...

รอชม-เชียร์...พิตร่างกายรอให้พร้อม...

แบ่งเวลา-จัดเวลาให้ดี...อย่าได้ทักโหม

เตือนยั่วล้วงหน้า... "ระวังภัยอดนอน!!"

ทั้งนี้ เกี่ยวกับ "ภัยอดนอน" นั้น...วันนี้ "ทีมสกู๊ปเดลินิวส์" จะสะท้อนต่อข้อมูลที่เผยแพร่ไว้ใน เว็บไซต์คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผ่านคำอธิบายของ รศ.ดร.ภก.จิรภรณ์ อังวิทยาธร ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งโดยสังเขปมีว่า... ปกติสุขปัจจุบันนี้ก็เป็น "สังคมของคนอดนอน" โดยประชากรผู้ใหญ่เกือบ 1 ใน 3 มีอัตราการนอนเฉลี่ยน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ต้องนอนน้อยเกิดจากภาวะเศรษฐกิจ ที่ทำให้ผู้คนยุคนี้ต้องเพิ่มชั่วโมงทำงานมากกว่าในอดีต จนบั่นทอน ชั่วโมงพักผ่อน-ชั่วโมงการนอน อีกทั้งสาเหตุการอดนอนก็ยังมีปัจจัย

รศ.ดร.ภก.จิรภรณ์ ได้ให้ข้อมูลไว้ว่า... การอดนอนส่วนใหญ่ มักมีสาเหตุมาจากปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาสุขภาพกาย และปัญหาสุขภาพจิต เช่น... มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ, มีอาการซึมเศร้า, มีความเครียดหรือวิตกกังวลตลอดเวลา, เป็นโรคจิตโซเซี่ยลฯ หรือต้องทำงานกะกลางคืน เป็นต้น ซึ่งถ้าหากอดนอนเป็นครั้งคราวก็อาจจะไม่มีอันตรายมากนัก แต่ถ้าต้อง "อดนอนเรื้อรัง" อดนอนเป็นเวลานานต่อเนื่องติดต่อกันนาน ๆ อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่ง การอดนอนเรื้อรังยังส่งผลเสียต่อจิตใจและอารมณ์เพิ่มขึ้นตามระยะเวลาที่ต้อง



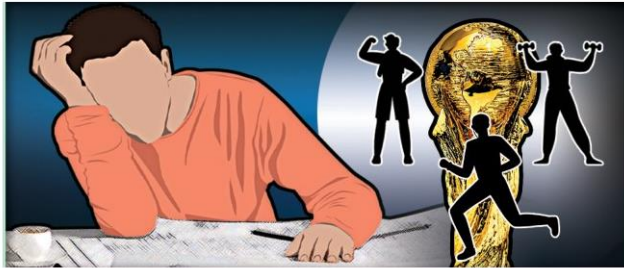
อดนอน โดยอาการที่พบได้บ่อยจะมีตั้งแต่... กลายเป็นคนที่หงุดหงิด คุนเฉียวง่ายขึ้น, มีอาการหูแว่ว, มองเห็นภาพหลอน และกลายเป็นโรควิตกกังวล หรือเป็นโรคหาวดระแวง...

การอดนอนเป็นระยะเวลานาน ๆ ติดต่อกัน จะยิ่ง เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เช่น อาจ หลับใน โดยไม่รู้ตัว ซึ่งถ้าระหว่างทำงานที่ต้องใช้เครื่องจักรกลต่าง ๆ จะอันตราย หรือขณะใช้รถใช้ถนน ก็จะอันตรายทั้งกับตนเองและผู้อื่น

นอกจากนี้ อดนอนเรื้อรังยัง ส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

อาทิ... ส่งผลเสียต่อระบบประสาทส่วนกลาง โดยทำให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานไม่สมบูรณ์ ทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ หรือทำงานบกพร่อง จนทำให้ความสามารถในการคิด การจำ การเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ การใช้เหตุผล และสมาธิ ลดลง, ส่งผลเสียต่อหัวใจและหลอดเลือด โดยจะ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มากกว่าคนที่ได้นอนหลับเพียงพอ โดย *อาจทำให้เกิดหัวใจวาย หัวใจล้มเหลว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น เกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเบาหวาน เป็นต้น...*

*โดยเฉพาะในผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงอยู่แล้ว!!*



ไม่เท่านั้น...อดนอนเรื้อรังยัง ส่งผลเสียต่อระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งการอดนอนทำให้ร่างกายผลิตโกรทฮอร์โมน (growth hormone) น้อยลง ส่งผลต่อการเจริญเติบโต ความสูงของร่างกาย การเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการซ่อมแซมเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ความแข็งแรงของกระดูก อีกทั้งการที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนนี้น้อยลง *ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง ด้วย*

จากที่ "ทีมสกู๊ปเดลินิวส์" สะท้อนต่อข้อมูลเกี่ยวกับ "ผลเสียจากการอดนอนเรื้อรัง" มาข้างต้น นี้ก็เยอะแล้ว...แต่ยังไม่หมด!! การ

อดนอนเรื้อรังยัง ส่งผลเสียทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลง ทำให้เจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น *ส่งผลเสียทำให้ระบบทางเดินหายใจมีปัญหา เสี่ยงต่อการติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ* เสี่ยงต่อไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ รวมถึงในรายที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคปอดเรื้อรังอยู่ก่อนแล้ว...การอดนอน การนอนไม่พอ อาจจะทำให้อาการของโรคเดิมนั้นเลวร้ายมากขึ้น อีกทั้งอดนอนเรื้อรังยัง ส่งผลเสียทำให้เสียสมดุลการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ซึ่งยิ่งเพิ่มความเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ

ทั้งนี้ รศ.ดร.ภก.จิรภรณ์ อังวิทยาธร ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ยังได้ให้ข้อมูลคำแนะนำไว้ด้วยว่า... ควร กำหนดเวลาเข้านอน-ตื่นนอนให้เป็นเวลาเดียวกัน ทุกคืน-ทุกวัน, เลี่ยงอาหารมื้อหนักก่อนเข้านอน ประมาณ 2 ชั่วโมง, งดออกกำลังกายหนักก่อนเข้านอน อย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง รวมถึงควรดื่มน้ำสะอาดเมื่อกำลังจะเข้านอน ส่วนผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับยาก กรณีนี้ก็ควรพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยสาเหตุ เพื่อรับการบำบัดรักษา ซึ่งหากสามารถปฏิบัติตามคำแนะนำ-ตามข้อปฏิบัติต่าง ๆ เหล่านี้ ก็น่าจะช่วยแก้ปัญหาการ "อดนอน" ได้ในระดับหนึ่ง...

และทาง "ทีมสกู๊ปเดลินิวส์" ก็ขอทิ้งท้าย-ขอร่วมขำไว้ด้วย ที่นี้ว่า...การ "อดนอนเรื้อรัง" นี่อาจจะ "ก่อเกิดภัยอันตรายได้หลากหลายและรุนแรงได้เกินคาดคิด!!" ภัยที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งต่อกายและใจนั้นก็มิตั้งแต่เบา ๆ ไปจนถึง "เสี่ยงเสียชีวิต" ได้เลยทีเดียว!! ซึ่งกับสมรรถภาพทางเพศนั้น "อดนอนเรื้อรัง" ก็ส่งผล...อาจทำให้ "เช็ทซ์เสื่อม" ได้!!...

"รอดูบอลโลก" ก็ "พิตร่างกายรอให้ดี ๆ"

และแม้ร่างกายฟิตก็ "อย่าอดนอนมาก"

"ฉันทรงวัลเดลินิวส์... นอนปกติก็อุ่นใจ"