

การนอน .. เพื่อชะลอวัยและเพื่อสุขภาพ

ดร.นิตยา ตรีศิลป์วิเศษ และ รศ.ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกุล

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ในปัจจุบัน คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ จนลืมการพักผ่อนที่เพียงพอ และมักไม่คำนึงถึงความสำคัญของการนอนหลับ เพราะคิดว่าเป็นเพียงแค่งิจกรรมหนึ่งที่ต้องทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ในทางกลับกันการนอนหลับที่ไม่เพียงพออาจส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมานอกจากนั้นยังมีผลทำให้อารมณ์ไม่คงที่ และมีสมาธิในการทำงานที่สั้นลง อีกทั้งยังส่งผลเสียต่อผิวพรรณและทำให้แก่ก่อนวัยอีกด้วย

การนอนหลับมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและผิวพรรณอย่างไร?

การนอนหลับหมายถึง สภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อของสิ่งแวดล้อมและโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มี การเคลื่อนไหว คนเราใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของแต่ละวันไปกับการนอนหลับ ถือว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรือวัยวุฒิที่สึกหรอของเรา และยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังมีสาระสำคัญต่างๆ ที่ร่างกายหลั่งออกมาในช่วงระยะเวลาดังกล่าว เช่น สารเมลาโทนิน(Melatonin) ซึ่งเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญหลายอย่างเช่น ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตและที่สำคัญสารนี้ยังมีหน้าที่ควบคุมการนอนหลับอีกด้วย ถ้าคนเราอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอก็จะทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกายรวมทั้งผิวพรรณด้อยลง ทั้งนี้มีสาเหตุจาก

1. ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง โดยการอดนอนจะทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานหนักขึ้นซึ่งเลือดจะมีเม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นและเม็ดเลือดขาวเหล่านี้จะสลายตัวในเวลาต่อมาจึงทำให้ความสามารถของร่างกายในการต้านทานต่อเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสเสียไป
2. ระบบจัดเก็บความทรงจำหรือระบบประสาทจะมีประสิทธิภาพลดลง โดยอวัยวะที่สำคัญคือ ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) จะทำหน้าที่ถ่ายโอนข้อมูลที่เรียนรู้ในระหว่างวันเข้าสู่ความทรงจำระยะยาวซึ่งอวัยวะชิ้นนี้จะทำงานตอนที่เรานอนหลับเท่านั้นและจะทำงานได้ดีหากร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
3. อารมณ์เครียด และเปลี่ยนแปลงได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล มีอาการง่วงนอนหรือรู้สึกไม่สดชื่นตลอดทั้งวัน

4. ระบบการย่อยอาหารผิดปกติ โดยร่างกายจะต้องใช้เวลามากขึ้นถึง 40 เปอร์เซ็นต์เพื่อจัดการกับระดับน้ำตาลในเลือดหลังรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงนานๆ จะทำให้แก่เร็ว
5. หากเราดนอนนาน 1 สัปดาห์ หรือนอนวันละ 4 ชั่วโมงโดยประมาณร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่จำเป็นในการควบคุมปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันน้อยลงทำให้ร่างกายสะสมไขมันมากขึ้น
6. หากคนเรานอนไม่ถึงวันละ 8 ชั่วโมง ร่างกายก็จะผลิตสารเลปติน (Leptin) น้อยลงซึ่งเลปตินมีบทบาทในการควบคุมความอยากอาหาร เพราะฉะนั้นยิ่งเราดนอน เลปตินก็จะถูกผลิตออกมาน้อยลงทำให้เรามีความอยากอาหารเพิ่มขึ้น เช่นอยากทานขนมหวาน และอาหารมันๆ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการควบคุมและลดน้ำหนักได้
7. สูญเสียโอกาสที่ร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ในขณะที่หลับ ซึ่งโกรทฮอร์โมนจะช่วยให้คุณดูอ่อนเยาว์ โดยการสร้างสมดุลระบบการเผาผลาญอาหาร และช่วยซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ดังนั้น หากขาดฮอร์โมนชนิดนี้ผิวหนังก็จะหย่อนคล้อยและเหี่ยวแห้งได้
8. ในด้านของผิวหนัง สารเมลาโทนินเป็นสารที่มีบทบาทสำคัญในการปกป้องเซลล์ผิวหนังจากสารอนุมูลอิสระต่างๆ และสารเมลาโทนินจะถูกสร้างมากที่สุดในช่วงกลางคืนขณะที่เรานอนหลับ ถ้าเราดนอนหรือนอนน้อยก็จะทำให้มีการสร้างสารนี้ลดลง ส่งผลให้เกิดการอักเสบหรือภูมิแพ้ของผิวหนังได้ง่ายขึ้น

เทคนิคในการช่วยให้นอนหลับสบายเพื่อสุขภาพร่างกายและผิวพรรณที่ดี

1. จัดตารางเวลาการนอนให้เหมาะสมและเป็นเวลา ซึ่งความต้องการในการนอนหลับของคนเราขึ้นอยู่กับช่วงอายุหรือวัย ยิ่งอายุน้อยยิ่งต้องการนอนมากและความต้องการนอนหลับสำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปแล้วประมาณ 7-8 ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ช่วงเวลาเข้านอนก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฮอร์โมนและสารต่างๆ ที่จำเป็นในการก่อให้เกิดสุขภาพร่างกายและผิวพรรณที่ดีจะผลิตเป็นเวลาตามที่ร่างกายกำหนด เวลาที่แนะนำให้ควรเข้านอนไม่ควรจะเกิน 4 ทุ่มของแต่ละคืน
2. สร้างบรรยากาศในห้องนอนให้เหมาะสม เช่น ห้องนอนควรจะเงียบ ไม่มีเสียงรบกวน อุณหภูมิในห้องต้องเย็นพอดีและควรจะมีไฟให้มืด นอกจากนี้ไม่ควรนำอุปกรณ์หรือสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ เข้าไปไว้ในห้องนอนเช่น คอมพิวเตอร์ หรือโต๊ะทำงานจะทำให้เรารู้สึกกังวลตลอดเวลาจนเกิดอาการนอนไม่หลับ
3. ควรเลือกหมอนและเตียงนอนให้เหมาะสมกับสรีระของร่างกาย รวมทั้งหมั่นเปลี่ยนผ้าปูที่นอนและปลอกหมอนหรือนำมาซักทุกอาทิตย์เพื่อจะได้ช่วยลดการสะสมของฝุ่นและไรซึ่งอาจทำให้ผิวหนังอักเสบ เกิดสิว และอาจเป็นโรคภูมิแพ้ได้ง่ายขึ้น

4. หากกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายร่างกายก่อนนอน เช่น การอาบน้ำอุ่น ฟังเพลงจังหวะสบายๆ หรือการนั่งสมาธิซึ่งช่วยให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟิน(Endorphine) ออกมา ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับได้สบายยิ่งขึ้น
5. ทำนอนหงายเป็นท่านอนที่ดีต่อสุขภาพเพราะเป็นท่านอนที่ไม่มีอะไรมากกดทับหน้าอกช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานได้อย่างคล่องตัวที่สุด เมื่อนอนหงายกระดูกสันหลังจะได้รับการรองรับจากที่นอนทำให้สามารถวางตัวอยู่ในแนวธรรมชาติได้ดีที่สุด (ยกเว้นผู้ป่วยหรือสตรีมีครรภ์) นอกจากนี้ท่านอนหงายจะช่วยให้หลีกเลี่ยงการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าได้ดีที่สุดเพราะการนอนตะแคงหรือการนอนคว่ำนานๆ จะทำให้เกิดแรงกดทับซึ่งก่อให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า
6. กอดจูบบริเวณใบหน้าก่อนนอนด้วยการใช้ปลายนิ้ววนวนเป็นวงกลมไปเรื่อยๆ ตามหัวคิ้ว ขมับ ร่องจมูก คาง และมุมปาก ช่วยให้การนอนหลับสบายและหลับสนิทขึ้น
7. กลิ่นของน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ น้ำมันหอมระเหยจากลาเวนเดอร์ จะช่วยให้ความรู้สึกที่ผ่อนคลายและช่วยให้การนอนหลับสบายยิ่งขึ้น
8. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ หรือน้ำอัดลม เพราะคาเฟอีนจะกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ทำให้นอนหลับได้ยาก จึงแนะนำให้ดื่มชาคาโมมายด์อุ่นๆ หรือนมอุ่นๆ ก่อนนอน เพื่อช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น แต่ไม่ควรดื่มน้ำมากก่อนเข้านอนเพราะอาจทำให้ต้องตื่นกลางดึกบ่อยๆ เพื่อมาเข้าห้องน้ำ นอกจากนี้อาหารจำพวกมันเทศ เผือก กลอย ข้าวกล้อง ขนมหั้วโฮลวีต และผลิตภัณฑ์โฮลเกรนต่างๆ ช่วยให้ร่างกายผลิตสารเซโรโทนิน (serotonin) ทำให้นอนหลับสบาย

เอกสารอ้างอิง

1. สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาชีววิทยา. สารานุกรมเกี่ยวกับการนอนหลับ. ตุลาคม 2553.