

อันตรายจากการอดนอนมีมากกว่าที่คิด

รองศาสตราจารย์ ดร.ภก. จิรภรณ์ อังวิทยาธร

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

หลายท่านคุ้นเคยกับคำกล่าวที่ว่า “การนอนช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ” และคงได้ทราบถึงโทษของการอดนอนกันมาบ้างแล้ว ที่เห็นและได้ยินข่าวกันอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน คือ อุบัติเหตุต่าง ๆ ที่เกิดจากการอดนอน ง่วงนอน แต่ท่านอาจจะยังไม่ทราบว่า การอดนอนมีผลเสียต่อร่างกายเกือบทุกระบบตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมของคนอดนอน ผู้ใหญ่เกือบ 1 ใน 3 โดยเฉลี่ยนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง ระยะเวลาที่ใช้ในการนอนหลับที่เหมาะสมนั้นแตกต่างกันตามอายุและสุขภาพของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ควรนอนวันละประมาณ 7-9 ชั่วโมง ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไปควรนอนวันละ 7-8 ชั่วโมง ทั้งนี้ต้องเป็นการนอนที่มีคุณภาพเพียงพอ คือ นอนหลับได้ไม่ยาก หลับสนิท และไม่ตื่นบ่อย

สาเหตุของการอดนอนหรือนอนไม่เพียงพอ ส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาด้านสุขภาพทางกายและสภาพจิตใจ เช่น มีอาการซึมเศร้า ความวิตกกังวล มีความผิดปกติของการนอน (sleeping disorder) ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (obstructive sleep apnea) การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เป็นโรคติดเชื้อ เชื้อยาลดฤทธิ์กดประสาทมือถือ ดูทีวี เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมส์ การทำงานกะกลางคืน การจราจรที่ติดขัดทำให้ต้องใช้เวลาเดินทางยาวนาน ภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้ต้องทำงานนานหลายชั่วโมงหรือทำหลาย ๆ งาน จนบั่นทอนเวลาที่ใช้ในการพักผ่อนนอนหลับ อาการที่แสดงอย่างชัดเจนว่านอนไม่เพียงพอ คือ ง่วงเหงาหาวนอนมาก หงุดหงิด รู้สึกเหนื่อยล้าอ่อนเพลียในเวลากลางวัน การอดนอนที่เรื้อรัง นอกจากจะส่งผลให้ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติและมีคุณภาพชีวิตลดลงแล้ว ยังมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

ระบบประสาทส่วนกลาง

ระบบประสาทส่วนกลางทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย การอดนอนจะมีผลให้ระบบประสาทส่วนกลางทำงานบกพร่อง เช่น ความสามารถในการคิด ความจำ การเรียนรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ความสามารถในการใช้เหตุผล การแก้ไขปัญหา การตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้น สมาธิในการทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ทำได้ลดลง

การอดนอนเรื้อรังส่งผลเสียต่อทางจิตใจและอารมณ์ ทำให้รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียวง่ายขึ้น มีอาการหุนเหว เห็นภาพหลอน วิตกกังวล ความหวาดระแวง ซึมเศร้าหรือมีอาการเรื้อรังรุนแรงจนมากผิดปกติ นอกจากนี้ยังเกิดอาการหลับใน (microsleep) คือหลับไป 2-3 วินาทีหรือไม่กี่นาทีโดยไม่รู้ตัว ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายมากถ้าเกิดขึ้นระหว่างที่กำลังขับรถหรือระหว่างการทำงานที่ต้องใช้เครื่องจักรกลต่าง ๆ

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

การอดนอนทำให้เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น หัวใจวาย หัวใจล้มเหลว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองตีบ โรคเบาหวาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มคนที่มีปัจจัยเสี่ยงอยู่แล้ว เช่น ผู้ที่มีไขมันในเลือดสูง

ระบบต่อมไร้ท่อ

ขณะนอนหลับร่างกายจะผลิตหรือหลั่งฮอร์โมนออกมาหลายชนิด ตัวอย่างเช่น ผู้ที่อดนอนหรือนอนไม่พอ ร่างกายจะหลั่ง growth hormone ออกมาได้น้อย ซึ่งฮอร์โมนชนิดนี้จะช่วยในการเจริญเติบโตและเพิ่มความสูงโดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น และยังช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมเซลล์และเนื้อเยื่อ และทำให้กระดูกแข็งแรงเมื่อมีอายุมากขึ้น

ฮอร์โมนเพศชาย testosterone จะถูกผลิตขึ้นขณะหลับในระยะหลับฝัน (rapid eye movement หรือ REM sleep) ผู้ที่อดนอนเป็นประจำจะมีระดับฮอร์โมนชนิดนี้ลดลง ส่งผลต่อสมรรถภาพทางเพศ ผู้ที่ประสบภาวะมีบุตรยากทั้งชายและหญิง อาจมีสาเหตุมาจากการอดนอน

ระบบภูมิคุ้มกัน

ในขณะนอนหลับ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะผลิตเซลล์ cytokines และ antibody เพื่อต่อสู้กับเชื้อแบคทีเรียและไวรัส และสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ที่เข้าสู่ร่างกาย เซลล์ cytokines เองยังช่วยในการนอนหลับ การอดนอนจึงอาจทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย ในบางกรณีอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตจากการอดนอน ดังที่เคยปรากฏเป็นข่าวมาแล้ว

ระบบทางเดินหายใจ

การอดนอนทำให้เสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดและไข้หวัดใหญ่ การอดนอนยังทำให้โรคทางเดินหายใจที่เป็นอยู่ เช่น โรคปอดเรื้อรัง มีอาการเลวลง

ระบบควบคุมความอยากอาหาร

ฮอร์โมน ghrelin และ leptin เป็นฮอร์โมนซึ่งควบคุมความรู้สึกหิวและอิ่ม ghrelin กระตุ้นให้เกิดความหิวและอยากอาหาร โดยเฉพาะหิวอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ในขณะที่ leptin ลดความอยากอาหารและเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย การอดนอนทำให้ระดับ ghrelin เพิ่มขึ้น และระดับ leptin ลดลง ทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน การอดนอนยังทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าเกินกว่าที่จะออกกำลังกาย เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

การอดนอนยังทำให้เสียสมดุลในการเคลื่อนไหวประสานงานกันของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ประสิทธิภาพเหตุหล้มได้ง่าย นอกจากนี้การอดนอนยังทำให้ผิวพรรณไม่สดใส เกิดรอยคล้ำใต้ดวงตา ตาบวม

แนวทางแก้ไข

คำตอบอาจจะฟังดูเป็นคำตอบแบบกำปั้นทุบดิน คือ วิธีแก้ไขการนอนหรือนอนไม่พอ ก็คือ ควรนอนให้เพียงพอ ซึ่งเป็นสิ่งที่พูดง่ายแต่ทำยาก โดยเฉพาะผู้ที่นอนแบบเรื้อรัง อย่างไรก็ตามการปฏิบัติตามคำแนะนำที่จะกล่าวต่อไปนี้อย่างสม่ำเสมอ ทำติดต่อกันอย่างไม่ย่อท้อ สามารถแก้ไขปัญหาการนอนได้ไม่มากนักน้อย คำแนะนำโดยทั่วไป คือ เข้านอนเวลาเดียวกันทุกคืน ตื่นนอนในเวลาเดียวกันทุกเช้า หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก 2 ชั่วโมงก่อนนอน งดใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดก่อนนอน ไม่ควรมีทีวี โทรศัพท์ หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอน จัดห้องนอนให้มีบรรยากาศชวนให้นอนหลับสบาย ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหนักก่อนนอนอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง ทำจิตใจให้สงบและผ่อนคลาย การสวมหมอนหรือหนุนศีรษะอาจทำให้นอนหลับง่ายขึ้น ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ทำให้นอนหลับยาก หรือนอนไม่หลับเป็นเวลานานจนส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ควรพบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัยสาเหตุและรับการบำบัดรักษา

หลายคนนอนในช่วงสัปดาห์ที่ทำงานและคิดว่าจะไปนอนชดเชยช่วงวันหยุดเสาร์อาทิตย์ ผลการศึกษาจากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย John Hopkins ยืนยันว่าการนอนไม่พอในระหว่างสัปดาห์แล้วมานอนทดแทนในช่วงวันหยุดสุดสัปดาห์โดยทำเช่นนี้เป็นประจำ ไม่สามารถช่วยแก้ปัญหาการนอนไม่พอได้

การนอนหลับเป็นสิ่งจำเป็นต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิต ร่างกายของคนเรานั้นต้องการการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ เช่นเดียวกับที่ร่างกายต้องการอากาศ น้ำและอาหาร เพื่อการดำรงชีวิตที่สมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

1. Shankar A, Syamala S, Kalidindi S. Insufficient Rest or Sleep and Its Relation to Cardiovascular Disease, Diabetes and Obesity in a National, Multiethnic Sample. PLoS ONE. (2010);5(11): e14189.
2. <http://healthysleep.med.harvard.edu/healthy/matters/benefits-of-sleep/learning-memory>
3. <https://www.healthline.com/health/sleep-deprivation/effects-on-body#1>
4. <https://www.healthline.com/health/sleep-disorders-prevention>