การนอนเป็นยาที่ดีที่สุด

โดย Min Sen Health 11 มกราคม 2564

สัตว์โลกล้วนจำเป็นต้องนอนหลับพักผ่อน แม้แต่สัตว์ชั้นต่ำที่มีโครงสร้างร่างกายแบบพื้นฐาน เช่น ตัวไฮดรา และแมงกะพรุนที่ปราศจากสมอง ก็ยังมีภาวะคล้ายงีบหลับ โดย Taichi Q. Itoh นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัย Kyushu ของญี่ปุ่น ศึกษาสัตว์ที่ไร้สมองที่โครงสร้างแทบไม่เปลี่ยนแปลงเลยตั้งแต่ยุคดึกดำบรรพ์ ตีพิมพ์ในวารสาร Science Advances พบว่า ไฮดรานั้นมีวงจรการหลับและตื่นรอบละ 4 ชั่วโมงสลับกันไป และเมื่อนอนหลับไม่เพียงพอจากการถูกรบกวน มันจะนอนในรอบต่อไปนานขึ้น หรือมีเซลที่การเจริญเติบโตน้อยลง

ในสังคมยุคใหม่ การนอนถูกละเลย และมองว่าการนอนน้อยเป็นสิ่งที่ดี สร้างเสริมงานได้ดี ทำให้การนอนหลับเสมือนเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย แต่ความจริงแล้วการนอนเป็นความจำเป็นของร่างกาย เพราะโดยความเป็นจริงเราใช้เวลาในการนอนประมาณ 1/3 ของชีวิต ไม่ใช่แต่มนุษย์ แต่สัตว์ต่าง ๆ ก็ต้องการการนอนพัก แต่การนอนของสัตว์แต่ละชนิดไม่เหมือนกัน ทั้งวิธีและเวลาการนอน ดั่งที่กล่าวแล้วในไฮดรา แม้แต่พืชเองก็มีช่วงเวลาแห่งการพักการทำงานหรือสังเคราะห์แสง แต่การใช้ชีวิตแบบเร่งรีบ และยุ่งอยู่กับเรื่องต่าง ๆ ในสังคมยุคใหม่นี้ ทำให้เราเลือกที่จะทำให้เรานอนไม่พอ และก่อปัญหากับสุขภาพค่อนข้างบ่อย

เกิดอะไรขึ้นถ้าเราไม่ได้นอนหลับ ในปี 1965 มีนักเรียนมัธยมปลาย

Randy Gardnerอายุ 17 ปี ตื่นอยู่ตลอด 264 ชั่วโมง หรือประมาณ 11 วัน และดูว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้าง ตั้งแต่วันที่ 2 ตาของเขาไม่สามารถจะจดจ่อกับอะไร และหลังจากนั้นเขาก็ไม่สามารถแยกแยะสิ่งของด้วยการสัมผัส หรือบอกไม่ได้ว่ามือจับอะไรอยู่ วันที่ 3 เขาอารมณ์ฉุนเฉียว เคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน และเมื่อสิ้นสุดการทดลอง เขาต้องรวบรวมสมาธิอย่างมากให้กลับมาเป็นปกติ และยังสูญเสียความทรงจำระยะสั้น มีอาการหวาดระแวง มีภาพหลอน และใช้เวลานานมากกว่าจะมาเป็นปกติ

2014 ช่วงบอลโลก สื่อทั่วโลกตีพิมพ์ข่าวการเสียชีวิตของแฟนบอลพันธุ์แท้ที่อดนอนมากกว่า 48 ชั่วโมงเพื่อดูการแข่งขัน และเสียชีวิตจากการขาดเลือดไปเลี้ยงสมอง แม้แต่ Rajan Das ผู้บริหารสูงสุดวัย 42 ปี ที่ดูแลร่างกายดี เข้มงวดกับอาหารการกิน ออกกำลังกายดี แต่มาเสียชีวิตกะทันหัน เพราะอดนอนต่อเนื่องมาหลายปี เขานอนเฉลี่ย 4-5 ชั่วโมงต่อคืน งานวิจัยเชื่อว่า การนอนอย่างมีคุณภาพน้อยกว่าคืนละ 6 ชั่วโมงเป็นประจำ มีโอกาสที่สมองจะขาดเลือดได้ถึง 4.5 เท่าเมื่อเทียบกับคนที่นอนหลับคืนละ 7 ชั่วโมง

นอกจากนี้ยังเชื่อว่า การสะสมของสารของเสีย หรือผลผลิตจากการใช้พลังงาน เช่น adenosine ที่มีมากเกินในสมอง เมื่อมีมากขึ้นจะทำให้ง่วงนอน การกำจัดของเสียในสมองและระบบการซ่อมแซมเซลในร่างกายได้เต็มที่จริง ๆ ก็ต่อเมื่อเรานอนหลับ ด้วยการน้ำจากไขสันหลังมานำสารของเสียนี้ออกไป หรือผ่านระบบน้ำเหลือง การใช้คาเฟอีน ทำให้ของเสียเหล่านี้สะสมต่อไปและก่อภัยให้กับร่างกายด้วยการสะสมสารพิษ ที่อาจทำให้เสี่ยงกับโรคมะเร็ง ข้ออักเสบ และโรคหัวใจ

ทำไมไม่มีการสอนวิชาการนอน แก่พนักงาน แก่นักเรียน แก่ประชาชนทั่วไป รวมถึงควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการนอนให้มากขึ้น ซึ่งมีเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนอน เช่น ฝัน ละเมอ นอนไม่หลับ ฯ จากข้อมูลของ Dr. Mathew Walker ซึ่งเป็นอาจารย์ด้านประสาท และจิตวิทยา เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่ค้นคว้าเกี่ยวกับการนอนถึง 20 ปี ที่มหาวิทยาลัย California Berkley เขียนหนังสือ Why we Sleep ผ่านการทดลองเกี่ยวกับการนอน

การอ่านหนังสือ แล้วหลับไป กลายเป็นเรื่องที่ดี อย่างน้อยทำให้เราได้นอนพัก ไม่ใช่เกียจคร้าน การนอนที่ดีจะทำให้เราพร้อมในวันรุ่งขึ้นได้ดี ทำให้เรามีสมรรถภาพที่ดีในการเรียนรู้ และการทำงาน แทนการที่จะตื่นขึ้นมาเร็วกว่าปกติ เพื่อที่จะมาอ่านหนังสือในวัยเด็ก

การนอนหลับคืออะไร นอนหลับสำคัญกับพืชไม่สัมพันธ์กับแสง สิ่งมีชีวิตมีนาฬิกาชีวภาพ Circadian rhythm ซึ่งมีรอบประมาณ 24 ชั่วโมง 15 นาที แต่แสงมีผลต่อการปล่อยสารเคมีในร่างกายเรา คือ melatonin ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความมืด การนอนในแต่ละคืนเป็นรอบ ๆ ประมาณ 4-5 รอบ รอบละ 90 นาที โดยเริ่มจากไม่หลับ หลับตื้น หลับลึก และเป็นการหลับฝันที่เป็นการเคลื่อนไหวอย่างเร็วของลูกนัยน์ตา โดยแต่ละรอบไม่เหมือนกัน

หลับตื้น เป็นระยะกึ่งหลับกึ่งตื่น เกิดขึ้นขณะนอนเพียงเวลาสั้น ๆ และสมองเริ่มทำงานช้าลง หากถูกปลุกให้ตื่นระยะนี้ไม่ค่อยงัวเงีย และอีกช่วงคืน

ระยะเคลิ้มหลับ ช่วงนี้อุณหภูมิในร่างกายจะลดลง หัวใจเราจะเต้นช้าลง การนอนหลับช่วงนี้จะช่วยกระตุ้นความจำช่วงระยะสั้น จะเป็นการจัดความจำ ที่จะแยกทิ้ง รวมไปถึงเพิ่มสมาธิได้

หลับลึก เป็นระยะหลับลึก ร่างกายไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอก เป็นการพักผ่อนมากที่สุด แต่สมองจะมีการจัดหมวดหมู่ของความจำ และเป็นช่วงที่ร่างกายแซ่อมแซมตนเอง รวมทั้งซ่อมแซม DNA และหาจุดเชื่อมโยงกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ในอดีตของเรา มีการหลั่ง Growth hormone หากถูกปลุกให้ตื่นช่วงนี้จะงัวเงียมาก รอบแรกของการนอนช่วงนี้จะค่อนข้างยาว โดยเฉพาะเทียบกับรอบการนอนช่วงใกล้ตื่นตอนเช้าจะสั้นลงมาก

หลับแบบฝัน เป็นช่วงที่มีการเคลื่อนไหวไปมาของดวงตาอย่างรวดเร็ว หายใจเร็วกว่าปกติ อัตราการเต้นของหัวใจใกล้เคียงปกติ ความดันโลหิตจะเพิ่มขึ้น สมองใช้ออกซิเจนมาก มีการกระตุกของใบหน้า แขนและขา เกิดประมาณ 10-60 นาที ช่วงนี้จะช่วยการวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ในแต่ละวัน มีการจัดการความรู้สึก ทั้งความเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจ และนำมาร้อยเรียงเป็นเรื่องเล่าของตัวเรา เป็นความฝัน และการรวมข้อมูล และกรองข้อมูลบางส่วนให้อีกรอบการนอนมาจัดการว่าจะให้เป็นอย่างไร ซึ่งช่วงนี้จะยาวนานมากในช่วงสุดท้ายของการนอน

การที่ไม่สามารถหลับลึกแบบฝันนี้จะทำให้มีปัญหาในด้านการจดจำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปก่อนที่จะหลับ ทักษะการเรียนรู้การเลียนแบบลดลง มีปัญหากับไมเกรน และน้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นผิดปกติ และยังมีผลต่อการพัฒนาการทางสมองของเด็กทารก ซึ่งต้องการมากในแต่ละคืน และค่อย ๆ ลดลงเมื่ออายุมากขึ้น

การดื่มเหล้า หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอนจะไปรบกวนการนอนแบบฝัน ยิ่งดื่มมาก ยิ่งทำให้การนอนแบบนี้ลดลงมาก ซึ่งทำให้ปวดศีรษะได้ง่ายขึ้น

คนที่ไม่นอนเลย การท่องจำในวันถัด ๆ ไป ระบบการจำจะเสียหาย และไม่สามารถจดจำได้ และข้อเดิมที่ถูกจัดจะจัดทิ้งหมดหากไม่ได้นอนเลย

Paul McCartney สมาชิกวง Beatles แต่งเพลง Yesterday ร่วมกับ John Ono Lennon โดยเขาตื่นมาพร้อมกับแรงบันดาลใจจากความฝัน และก่อให้เกิดเพลง Yesterday ร่วมกับ Let it be ซึ่งขึ้นมาในหัวของเขาขณะที่เขาหลับ และความฝันของ Dmitriy Ivanovich Mendeleyev ที่พยายามให้คิดถึงตารางธาตุ 3 วัน และตื่นมาเห็นตารางธาตุ เป็นการใช้ความฝันให้เกิดผล

ทำไมเราถึงต้องนอน การนอนเป็นหนึ่งใน สาม ของการดูแลสุขภาพของเราให้ดี คือ การกินอาหารที่ดี การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และการนอน การนอนมีประโยชน์ช่วยให้เกิดการจัดเก็บความจำ และการจัดการการลืม นอกจากนั้นยังมีโอกาสให้ร่างกายได้พักเกือบทั้งร่างกายทั้งหมด ยกเว้น สมองโดยดูจากคลื่นสมองและการเคลื่อนไหวของลูกนัยน์ตา

ความฝัน การฝัน ช่วยให้เราจำ ข้อมูลจำเป็นและสำคัญกับชีวิต และลืมในสิ่งที่ทำร้ายเรา รวมถึงความฝัน คือ อาการประสาทหลอน เห็นในสิ่งที่ไม่มีอยู่จริง สับสนในเรื่องเวลา สถานที่บุคคล

และมีอารมณ์แปรปรวนสุดขีด ถ้าเราไม่ได้ทำหน้าที่ทางจิตประสาทในฝัน มันจะนำเสนอออกมาในเวลาตื่น และอาจทำให้มีอาการทางจิต เวลาที่ใช้ในการนอนหลับและฝัน จึงมาเยียวยาในชีวิตของเรา โดยเฉพาะความรู้สึกด้านลบ หรือความเจ็บปวดต่าง ๆ

คนที่ฝันเรื่องเดิมซ้ำ ๆ เพราะความฝันนี้จะช่วยจัดการความฝันนี้ออกไป ยกเว้นคนที่โดนกระทำมารุนแรงจากสงคราม ฯการจัดการเรื่องนี้จะยากขึ้น

คนนอนไม่พอ เป็นการเสียสละ ความฝันในการเข้าใจชีวิต ในการสะสางอารมณ์ ด้วยการตื่นเช้าขึ้น หรือนอนดึกขึ้น ซึ่งสิ่งนี้เป็นสิ่งที่สำคัญ

การผิดปกติในขณะนอนหลับแบบฝัน ที่พบได้มีลักษณะ การละเมอคุย การนอนกัดฟัน ผีอำ การละเมอเตะแข้งเตะขา และขณะที่ฝันอาจทำอันตรายต่อตนเองและคนรอบข้างได้ โดยมักพบใน ผู้ชายและอายุมากกว่า 50 ปี กลุ่มที่ใช้ยาบางประเภท เช่นยารักษาอาการซึมเศร้า กลุ่มที่เลิกยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ใหม่ ๆ มีความผิดปกติของระบบประสาท เช่น Parkinson และโรคสมองเสื่อม กลุ่มที่มีการเห็นภาพหลอน และหลายอาการสามารถอธิบายได้ทางวิทยาศาสตร์ เช่น

อาการผีอำ เป็นการที่ร่างกายกึ่งอัมพาต เพื่อการพัก ในช่วงของการหลับฝัน แต่บางครั้งสมองตื่นก่อน ที่อวัยวะต่าง ๆ ยังไม่ตื่น จึงทำให้เรารับรู้ แต่ร่างกายเคลื่อนไหวไม่ได้ สำหรับคนไทยจะเรียกว่าผีอำ และเข้าใจว่าถูกผีทับ

ละเมอ มีรายงานว่า Kenneth Parks ซึ่งปกติไม่ใช้ความรุนแรง แต่เกิดนอนไม่หลับรุนแรงเนื่องจากเครียดตกงาน แล้วขับรถไป 14 ไมล์ แล้วไปฆ่าแม่ยายซึ่งมีสายสัมพันธ์อันดีกับเขา และทำร้ายพ่อตาของตนเองด้วย แต่ไม่รู้ตัว แล้วมารู้ตัวหลังจากขับรถกลับบ้านสักระยะหนึ่ง ซึ่งเขาพบว่าตัวเองมีเลือดที่ตัวจึงไปแจ้งความ คดีนี้ในศาลพบว่าไม่มีความผิด เนื่องจากมิได้เจตนา อาการละเมอนี้ เด็กละเมอมากกว่าผู้ใหญ่ ซึ่งจะเป็นการเกิดในระยะหลับลึก ซึ่งไม่ได้ฝัน เด็กจะมีช่วงหลับลึกมากกว่าการหลับฝัน การละเมอเป็นกิจกรรมของระบบประสาทเพิ่มระดับขึ้นกะทันหัน ปรับจากนอนหลับลึก ไปสู่การตื่น แต่กลับติดอยู่ที่ใดที่หนึ่งระหว่างหลับลึกกับการตื่น ทำให้สติสัมปชัญญะผสมปนเป มีสภาพสับสน สมองจะสั่งการทำงานขั้นพื้นฐานได้ โดยที่เจ้าตัวไม่รู้สึกตัว ผู้ใหญ่มีหลับลึกน้อยกว่าเด็ก เพราะผู้ใหญ่มีเรื่องที่ต้องการความเข้าใจมากกว่าเด็ก จึงใช้การหลับแบบฝันมาช่วยจัดระบบความจำและความรู้สึกในสมอง

การสัปหงก หรือ micro sleep เป็นอันตรายอย่างมาก การนอนไม่พอแล้วไปขับรถ สร้างความเสี่ยงรุนแรงเท่า ๆ กับการเมาเหล้าแล้วขับรถ การนอน micro sleep ขณะขับรถ จะทำให้ร่างกายหลับ 1-2 วินาที จะมีผลต่ออันตรายที่เกิดขึ้นที่ไม่สามารถควบคุมการตัดสินใจได้เลย

ติดตามเรื่องการนอนเพิ่มเติมได้

จาก www.minsenconcept.com