

# สิ่งที่ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น

โดย Min Sen Health 19 มกราคม 2564

กลุ่มคนที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอน มักจะพยายามหาแนวทางในการช่วยเหลืองให้ตนเองนอนหลับได้ง่าย รวมถึงการนอนหลับได้ดีขึ้น แล้วรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอน หลายคนก็พยายามพึ่งพาอาหาร วิตามิน อาหารเสริมต่าง ๆ ที่ช่วยให้การหลับดีขึ้น เช่น

**เมลาโตนิน** ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพื่อช่วยให้หลับจาก jet lag ด้วยการช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด

**วิตามิน D** มีความสำคัญอย่างยิ่งกับการนอนหลับ การที่ได้รับวิตามิน D ไม่เพียงพออาจส่งผลทำให้เกิดอาการนอนหลับยากได้ วิตามินนี้จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารที่จำเป็น

**วิตามิน B6** ช่วยให้นอนหลับได้ง่ายยิ่งขึ้น โดยการสร้าง serotonin และ melatonin

**Tryptophan** เป็นอาหารเสริม เป็นส่วนสำคัญในการสร้างฮอร์โมนเมลาโตนิน

อาหารต่าง ๆ ที่ช่วย โดยมากเกี่ยวข้องกับ Tryptophan ได้แก่ พืชตระกูลถั่ว โดยเฉพาะ วอลนัท อัลมอนด์ ซึ่งมีทั้งแมกนีเซียมด้วย ปลาทუნ่าเป็นแหล่งวิตามิน B6 ที่ช่วยในการสร้าง serotonin และ melatonin

**การทานอาหารเค็มจัด** โดยเฉพาะการบริโภคเกลือมีผลต่อการนอนหลับ สมาคมแพทยระบบทางเดินปัสสาวะแห่งยุโรปที่ London โดยนายแพทย์ มัตสึโอะ โมโมอิโระ พบว่า การลดการ

บริโภคเกลือ ลดการตื่นเข้าห้องน้ำกลางคืนลงจาก 2 ครั้งเหลือเพียงครั้งเดียว และระหว่างวันปัสสาวะลดน้อยลงอีกด้วย ในทางตรงข้าม การเพิ่มการรับประทานเกลือ จะทำให้คนเหล่านั้นเข้าห้องน้ำมากขึ้นโดยเฉพาะเวลากลางคืน ปกติผู้ที่อายุมากกว่า 60 ปีจะตื่นเข้าห้องน้ำ 2 ครั้งต่อคืน มาจากการดื่มน้ำมากเกินไป ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง ต่อมลูกหมากโต และยังเกี่ยวข้องกับเบาหวาน โรคหัวใจ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ การนอนหลับไม่ต่อเนื่อง ก่อให้เกิดความเครียด หงุดหงิดระหว่างวัน จึงไม่ควรบริโภคเกลือเกิน 6 กรัมต่อวัน หรือโซเดียมไม่เกิน 2.4 กรัม โดยลดการบริโภค แสม เบคอน ชีส ขนมกรุบกรอบที่มีปริมาณเกลืออยู่สูงกว่าปกติ นอกจากนี้ ยังมีขั้นตอนในการดำเนินการอย่างเหมาะสมที่ช่วยในการนอน

1) การตั้งเวลาในการนอนให้คงที่สม่ำเสมอ การที่เราได้นอนหลับในเวลาเดิม ๆ ทุกวันจะช่วยให้ร่างกายจดจำช่วงเวลาที่จะเริ่มการนอนหลับ และยังช่วยเพิ่มช่วงนอนแบบฝันของเราให้มากขึ้นด้วย

2) ลดปัจจัยเสียงที่ทำให้เราต้องตื่นกลางดึก เช่น เสียงดังรบกวน กลุ่มที่เปิดโทรทัศน์ในเวลานอน แล้วปล่อยให้รายการที่ตื่นเต้น หรือมีเสียงดังเกิน จึงควรปิดโทรทัศน์มือถือ แหล่งเสียงอื่น ๆ ก่อนนอน ปิดไฟให้เหมาะกับการพักผ่อน รักษาอุณหภูมิห้องที่ให้อยู่ประมาณ 20-25 องศาเซลเซียส

3) การออกกำลังกาย โดยห่างจากก่อนนอน 2-3 ชั่วโมง

4) หลีกเลี่ยง คาเฟอีน และนิโคติน

5) การหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ แม้ว่าจะช่วยกดประสาทให้หลับได้ไว แต่ทำให้เราตื่นขึ้นก่อนเวลา

- 6) หลีกเลี้ยงอาหารและเครื่องดื่มใหญ่ ๆ ตอนดึก
- 7) ดุยาที่เกี่ยวข้อง มีผลจากยาที่ทำให้นอนไม่หลับไหม
- 8) หลัง 15.00 น ไม่ควรงีบ เพราะขโมยการนอนกลางคืน
- 9) อย่าอัดตารางเวลาในแต่ละวัน ช่วงกลางวันแน่นเกินไป มีเวลาผ่อนคลายบ้างเพื่อให้สมองได้พักบ้าง จะหยุดไม่ได้
- 10) ให้อาบน้ำอุ่นก่อนนอน แช่น้ำร้อน เป็นการหลอกร่างกายให้อุณหภูมิร่างกายสูง และอุณหภูมิต่ำ ๆ ลดลงมานั้นทำให้เรารู้สึกง่วง
- 11) การจัดห้องนอนให้มีความมืด และไม่มีแสงเข้ามารบกวน และทำความมืดค่อย ๆ ลงมาตั้งแต่เย็น และปรับอุณหภูมิในห้องนอนค่อยเย็น แสงสีฟ้า จะทำให้ melatonin หลังน้อยลง ทำให้กลไกกระตุ้นการนอนลดน้อยลง ก่อนนอนจึงไม่ควรใช้มือถือ tablet หรือการใช้แว่นตากองแสงสีฟ้า การใช้หลอดไฟแสงสีแดงที่หัวเตียงก็จะดีขึ้น
- 12) สัมผัสแสงแดดในเวลากลางวัน อย่างเหมาะสม เพื่อช่วยกระตุ้นการนอนในเวลากลางคืน แสงในเมืองจะทำให้นอนไม่หลับ
- 13) หากนอนไม่หลับ ให้ลุกมาทำกิจกรรมอื่น ๆ เพราะเรากังวลมากขึ้นในเวลาที่เรานอนอยู่ แล้วไม่หลับ เมื่อง่วงแล้วค่อยกลับมานอน

### **สิ่งที่ช่วยให้การนอนหลับได้ดีขึ้น**

**กลิ่นกับการนอนหลับ** การใช้น้ำมันหอมระเหยที่เรียกว่า aromatherapy ช่วยในการนอนหลับ โดยช่วยในการปรับ

สมดุลของจิตใจ ทำให้รู้สึกสงบ ผ่อนคลาย ลด  
ความเครียด โดยน้ำมันหอมระเหยนี้มีลักษณะเฉพาะช่วยในการ  
นอนได้แก่

**ลาเวนเดอร์ Lavender** ซึ่งมีการใช้ทางการแพทย์เพื่อบำบัด  
อาการนอนไม่หลับมาแต่โบราณ และ ดร. นามนิ โกอเอล พบว่า  
หลังให้อาสาสมัครสูดดมกลิ่นของลาเวนเดอร์ก่อน  
นอน อาสาสมัครเหล่านี้จะมีช่วงเวลาที่หลับลึกยาวนาน  
ขึ้น ช่วยได้ทั้งเพศหญิงและชาย

**Chamomile** เป็นพืชตระกูลดอกเดซี่ (Asteraceae) มี  
ลักษณะเป็นดอกไม้ที่มีกลีบดอกสีขาว เกสรสีเหลืองอยู่กลาง  
ดอก ส่งกลิ่นหอมในฤดูร้อน นำดอกนี้มาอบแห้ง ใช้ทำเป็น  
ชา โดยมีสาร apigine มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยขับลมใน  
กระเพาะ และช่วยให้รู้สึกสงบ คลายความกังวล และช่วยให้  
หลับสนิท ในผู้หญิง กลิ่นของน้ำมันดอกคาโมไมล์ มีผลช่วย  
ทำให้รู้สึกสบายอยู่ในภาวะสงบ และมีผลในการรักษาภาวะวิตก  
กังวลโดยทานติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์

**ดอกมะลิ** มีสมบัติในการทำให้จิตใจ สงบเย็น ในสมัยโบราณ  
นำกลิ่นมะลิมาใช้บำบัดอาการซึมเศร้า ความเครียด วิตก  
กังวล นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย Willing Jesuid พบว่ากลิ่น  
หอมอ่อน ๆ ของดอกมะลิเป็นมิตรกับการนอน และทำให้  
อาสาสมัครนอนหลับสนิทมากขึ้น และตื่นขึ้นมาสดชื่น กระ  
ปรี้กระเป่าตลอดทั้งวัน

**กุหลาบ** การสูดดมกลิ่นหอมในขณะที่นอนหลับ สามารถเสริม  
ในเรื่องของความจำได้ โดยให้อาสาสมัครสูดดมกลิ่นกุหลาบใน  
เวลาเย็น พร้อมให้ดูการถ่ายภาพสถานที่ต่าง ๆ ที่วางไว้ในกรอบ  
สีเหลี่ยม หลังจากนั้น ตอนกลางคืนให้อาสาสมัครครึ่งหนึ่งสูด

กลิ่นกุหลาบขณะนอนหลับ อีกครั้งไม่ได้ใช้กุหลาบ รุ่งขึ้น อาสาสมัครกลุ่มที่ได้กลิ่นกุหลาบจะจำภาพสถานที่ได้ถึง 97 % ในขณะที่อีกกลุ่มที่ไม่ได้ใช้กลิ่นช่วยจำได้แค่ 86 %

**กลิ่นเฉพาะตัวของคนรัก** จะช่วยให้การนอนหลับของอีกฝ่ายง่ายขึ้น และมีคุณภาพการนอนดีขึ้น งานวิจัยจาก มหาวิทยาลัย British Columbia ในแคนาดา ศึกษาจากอาสาสมัคร 155 คน โดยแต่ละคนได้เสียดูปไปใช้เป็นปลอกหมอน ซึ่งหนึ่งในจำนวนนี้เป็นเสียดูปที่คนรักของอาสาสมัครสวมใส่ 24 ชั่วโมง ห้ามใช้น้ำหอม หรือกินอาหารที่มีกลิ่นแรง รวมทั้งห้ามใช้สารระงับกลิ่นกายใด ๆ อีกตัวเป็นเสียดูปที่คนอื่นเคยสวมใส่ หรือเสียดูปที่สะอาดเยี่ยม พบว่ากลิ่นทางอ้อมจากสิ่งของต่าง ๆ ผลที่ได้รับคือ การสูดกลิ่นกายของคนรักที่ติดเสียดูป มีประสิทธิภาพเทียบเท่ากับการได้รับ melatonin ซึ่งช่วยในการนอน กลิ่นของคนรักที่ผูกพันกันมานาน อาจกระตุ้นให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยและผ่อนคลาย คล้ายคนรักมาอยู่ใกล้ซิดกันจริง ๆ นำไปสู่การนอนหลับสนิทง่ายขึ้น ทีมนักวิจัยจาก Pennsylvania State University ในสหรัฐ พบว่าคนที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงจะมีโอกาสประสบภาวะขาดน้ำสูงกว่าคนทั่วไป 16-59 % และทำให้ตื่นมาารู้สึกอ่อนล้า ไม่สดชื่น การเตรียมแก้วใส่น้ำไว้ดื่มข้างเตียง หรือเติมน้ำสักแก้วหลังตื่นนอนจะรู้สึกดีขึ้น โดยทั้งหมดนี้เป็นผลจากการรบกวนฮอร์โมน Vasopressin ที่ร่างกายจะหลั่งทั้งวัน เพื่อควบคุมปริมาณน้ำ และระดับของเหลว และช่วยป้องกันไม่ให้ร่างกายเราสูญเสียน้ำมากเกินไปในระหว่างการหลับ แต่การตื่นมาเร็ว ทำให้ฮอร์โมนนี้ทำงานได้ไม่ดี การขาดน้ำส่งผลต่อการควบคุมอารมณ์ ลดทอนประสิทธิภาพการทำงานของสมอง

**ดนตรีกับการนอนหลับ** ดนตรีมีส่วนช่วยลดการปวดซึ่งถูกนำมาใช้ในกิจกรรมการพยาบาล นอกจากนี้ยังมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ลดความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ลดความวิตกกังวลหรือความเครียด ช่วยเพิ่มวงจรการนอนหลับ ระยะที่ไม่ฝัน และระยะที่หลับลึกแบบฝัน ที่สำคัญ คือ ช่วยลดระยะเข้าสู่การนอนหลับ นั่นคือ การนอนหลับง่ายขึ้น หลับลึกได้ยาวนานขึ้น ส่งผลให้นอนมีคุณภาพ ช่วยเพิ่มความจำ การเรียนรู้ และอารมณ์แจ่มใสขึ้น เพลงที่เลือกฟังขึ้นอยู่กับความชอบของผู้ฟัง โดยเน้นเป็นดนตรีที่ช่วยการผ่อนคลายซึ่งมีจังหวะประมาณ 60-80 บีทต่อนาที ช้า นุ่มนวล ดนตรีประกอบเสียงธรรมชาติ หรือเป็นเสียงสวดมนต์ทิเบต เพลงสวดมนต์ เพลงคลาสสิก

การรับฟังเสียงเพลงผ่านไปที่ส่วนสมองที่เรียกว่า Cerebral Cortex ส่งต่อไปยังส่วนที่เรียกว่า Limbic system ซึ่งเป็นระบบที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ ดนตรีที่มีเสียงนุ่มนวลจะสามารถปรับเปลี่ยนสารเคมีในระบบประสาท กระตุ้นสมองส่วน hypothalamus โดยส่งสัญญาณไปยังต่อม pituitary ให้หลั่งสาร endorphine ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และหลั่งสาร serotonin ทำให้ลดการดึงตัวของกล้ามเนื้อเข้าสู่การนอนหลับได้ง่าย และยังช่วยให้การนอนมีคุณภาพดีขึ้น

ติดตามรายละเอียดเรื่องการนอนได้

จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)