

นอน ถูกวิธี สุขภาพดี

ต

นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต / ตนุพล วี.
WL108 ๓127๓ 2561 ๑ 1



ต

Barcode *10049107*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

มหัศจรรย์แห่งการนอน“ถูก”และนอน“เป็น”
ไม่ป่วย ไม่อ้วน ไม่แก่ ไม่หลงลืม
ดูอ่อนกว่าวัย และอายุยืนยาว



เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ
นายแพทย์ตุนพล วิรุฬหการุญ
(หมอแอมบี)

มอบคำลิขสิทธิ์ทั้งหมดแก่มูลนิธิธิดาคุณสิริ ในพระอุปถัมภ์ของสมเด็จพระเจ้าพี่นางเธอ
เจ้าฟ้ากัลยาณิวัฒนา กรมหลวงนราธิวาสราชนครินทร์

คำนำสำนักพิมพ์ (10)

คำนำผู้เขียน (13)

บทนำ 3

1. รู้จักกระบวนการนอนหลับ 6

 ความหมายของการนอนหลับ 9

 วงจรการนอนหลับ 10

 1. ช่วง NREM หรือช่วงนอนหลับธรรมดา 11

 2. ช่วง REM หรือช่วงนอนหลับฝัน 17

 “รอบ”ของการนอนหลับ 17

2. นอนหลับไม่พอ นอนดึก นอนน้อย ก่อโรค 20

 ชั่วโมงการนอนหลับที่เพียงพอของแต่ละวัย 22

 นอนกลางวัน ตัวช่วยชั้นดีของคนนอนไม่พอ 23

 นอนดึกนอนน้อย ไม่เท่า แต่จะป่วย 27

 นอนดึกเพราะนาฬิกาชีวิตแปรปรวน 27

 ความผิดปกติและโรคที่มาพร้อมการนอนไม่พอ นอนดึก 29

 ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน 29

 โรคเบาหวาน 30

ระบบภูมิคุ้มกันต่ำลง	30
ระบบย่อยอาหารผิดปกติ	31
ระบบจัดเก็บความทรงจำ	
หรือระบบประสาทมีประสิทธิภาพลดลง	31
ความดันโลหิตสูง	31
โรคหัวใจ	32
ซีมีแคร์ว่า อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย	32
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	33
ผิวหนังมีปัญหา	33
ง่วงนอนมาก หลับได้ทั้งวัน คือสัญญาณบอกโรค	34
โรคลมหลับ	34
โรคนอนเกิน	36

3. “บอนเป็น” ได้ออร์โมนดี 38

คอร์ติซอล	39
ดีเอชอีเอ	41
โกรธฮอร์โมน	43
เมลาโทนิน	47
เทคนิคนอนให้เป็น ไม่แก่ ไม่อ้วน	50

4. นาฬิกาชีวิตกับการนอนหลับ 52

ทำงานเป็น “กะหรือผลัด” เสี่ยงทำนาฬิกาชีวิตแปรปรวน 54

“เจ็ตแล็ก” อาการสุดฮิตของคนเดินทาง 56

“เตรียมตัวดี” ลดอาการเจ็ตแล็กได้ 57

5. โรคนอนไม่หลับ 60

รู้จักโรคนอนไม่หลับ 62

6. ค้นหา “ตัวการ” ที่ทำให้นอนไม่หลับ 66

โรคนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ 67

ความเครียด 68

ความวิตกกังวล 68

โนโมโฟเบีย โรคติดมือถือ ทำนอนไม่หลับ 69

โรคนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากร่างกาย 76

โรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น 76

โรคขาไม่อยู่สุขและโรคขากระตุกขณะหลับ 79

วัยทอง 81

โรคอื่นๆ 82

โรคนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่น 84

ออกกำลังกายมากเกินไป 84

ผลจากยาบางชนิด 87

ผลจากกาเฟอีน	87
ผลจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	90
ผลจากการสูบบุหรี่	90
ผลจากการได้รับโลหะหนัก	90
ผลจากสัตว์เลี้ยง	90
เสียงรบกวน	91
แสงสว่างรบกวน	91

7. ความฝัน การละเมอ และความผิดปกติอื่นๆ

ระหว่างนอน	92
ความฝันมาจากไหน	93
จิตกำหนดความฝัน	94
ฝึกจิตแก้ฝันร้าย	95
การละเมอ	96
การนอนกัดฟัน	99
การนอนกรน	100

8. รักษาอาการนอนไม่หลับ

รักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	102
การควบคุมสิ่งเร้า	103
การไม่คาดหวังคุณภาพการนอน	104

การจำกัดการนอน	104
การผ่อนคลาย	105
รักษาโดยการใช้นอนหลับ	107
อันตรายจากยานอนหลับ	109
เกิดโรคทางสมองและระบบประสาทอัลไซเมอร์	109
เกิดการติดยา	110
เกิดการติดยา	110
มีโอกาสเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ	110

9. ตัวช่วยนอนหลับตามธรรมชาติ 114

นอนอย่างไรให้“ดี”	115
คุณดาวนั้สมอง ช่วยให้หลับดีมีคุณภาพ	116
นอนดีด้วยแพทย์แผนไทย	118

10. Q & A ปัญหาการนอนน่ารู้ 122

บทสรุป 131

ประวัติผู้เขียน 134