บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันจันทร์ที่ 22 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “6 สัญญาณอันตราย อาจเสี่ยงโรคนอนไม่หลับ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ หากมีอาการนอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิทติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน หากปล่อยไว้โดยไม่ทำการรักษา อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตได้ จึงควรไปพบแพทย์เฉพาะทางด้านการนอนหลับ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง ครับ/ค่ะ

นายแพทย์วีรวุฒิ อิ่มสำราญ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การนอนหลับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญของการดำรงชีวิต หากเรานอนหลับพักผ่อนได้ดีและเพียงพอจะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สดชื่นแจ่มใส ไม่หงุดหงิดง่าย แต่ในบางคนที่พบว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับการนอนไม่หลับ เช่น นอนหลับได้ยาก นอนหลับไม่สนิท ตื่นเร็วกว่าเวลาที่ควรจะตื่น และง่วงนอนในเวลากลางวัน หากมีอาการดังกล่าวควรปรึกษาแพทย์ เพราะหากไม่ได้รับการรักษาอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคตได้

ทั้งนี้ โรคนอนไม่หลับสามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่วงอายุ ส่วนมากมักจะเกิดในผู้หญิงและผู้สูงอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป ส่วนในด้านของสาเหตุของโรคนอนไม่หลับนั้น นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า โรคนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ โดยมีปัจจัยเสี่ยง เช่น ลักษณะของบุคคล นอนหลับไม่ลึก หูไว ตื่นง่าย หรือมีความวิตกกังวลง่าย มีปัจจัยกระตุ้น การเปลี่ยนงาน การเสียชีวิตของคนที่รัก การหย่าร้าง พฤติกรรมของผู้ป่วย การนอนอยู่บนเตียงเป็นเวลานานๆ การดื่มกาแฟช่วงเวลาเย็นหรือก่อนนอน นอนกลางวันหลังบ่ายสามโมง เป็นต้น

โดยมี 6 สัญญาณอันตราย ที่บ่งบอกว่าเราอาจเสี่ยงเป็นโรคนอนไม่หลับ ซึ่งสามารถสังเกตอาการได้ ดังนี้ ครับ/ค่ะ

1.นอนหลับได้ยาก นอนหลับไม่ต่อเนื่อง นอนหลับไม่สนิท

2.ตื่นเร็วกว่าเวลาที่ควรจะตื่น

3.มีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง

4.สมาธิลดลง ความสนใจและความจำลดลง

5.อารมณ์ไม่ดี หงุดหงิดง่าย

6.ง่วงนอนตอนกลางวัน

ซึ่งหากปล่อยให้มีอาการนอนไม่หลับเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคร้ายอันตรายมากมาย เช่น โรคซึมเศร้า ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะหัวใจวาย ความดันโลหิตสูง โรคไขมันสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และอาจเพิ่มอัตราการเสียชีวิต เพราะเพิ่มโอกาสการเกิดอุบัติเหตุจากการขับรถและอุบัติเหตุจากการทำงานได้

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ดังนั้นการนอนหลับจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพ หากพบว่ามีอาการนอนไม่หลับหรือสงสัยว่าตนเองอาจเป็นโรคนอนไม่หลับ ควรไปพบแพทย์เฉพาะทางด้านการนอนหลับ เพื่อตรวจหาสาเหตุและทำการรักษาอย่างถูกต้องครับ/ค่ะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “6 สัญญาณอันตราย อาจเสี่ยงโรคนอนไม่หลับ”
เรียบเรียงโดย ฐิติมา มหัทธนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ
ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา : www.sanook.com