

ชื่อเรื่อง ภาวะนอนไม่หลับ

โดย พญ.ศิริลักษณ์ ผลศิริปฐุม



ภาวะนอนไม่หลับ คืออะไร

ภาวะนอนไม่หลับเป็นภาวะที่พบได้บ่อยของปัญหาการนอนหลับ โดยคนที่มีภาวะนี้จะมีปัญหานอนไม่หลับได้ตั้งแต่ต้น ของการเข้านอน หรือในคนที่สามารถนอนหลับได้ตั้งแต่ต้น แต่ต้องตื่นมาตอนดึกและไม่สามารถนอนต่อได้ ซึ่งคนที่มีภาวะนี้จะมีอาการใดอาการหนึ่ง หรือทั้งสองอาการรวมกันได้แก่

1. เข้านอนแล้วนอนไม่หลับ หรือใช้เวลานานกว่าจะสามารถหลับได้
2. สามารถนอนหลับได้เมื่อเข้านอน แต่ต้องตื่นมาตอนดึกและไม่สามารถนอนต่อได้

ภาวะนอนไม่หลับมีสาเหตุอะไรบ้าง แบ่งเป็นสาเหตุหลัก ๆ ได้ 2 สาเหตุ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจและจิตเวช หรือความเครียดวิตกกังวล
2. สาเหตุการผิดปกติทางด้านร่างกาย ตัวอย่างที่พบได้บ่อย เช่น
 - โรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น
 - การกระตุกแขนหรือขาในระหว่างการหลับจนเกิดการรบกวนการนอน
 - อาการปวดตามร่างกาย เช่น ปวดตามข้อ,ตามกล้ามเนื้อ

ภาวะใดบ้างที่ทำให้นอนไม่หลับ มีหลายภาวะที่ส่งเสริมให้นอนไม่หลับ

1. การนอนไม่หลับจากสารกระตุ้นบางชนิด เช่น ชา กาแฟ
2. ภาวะระดับ เมลาโทนิน (melatonin) ลดลง โดยสารเมลาโทนินนี้จะหลับให้เกิดการกระตุ้นการนอนหลับ ซึ่งพบว่าเมื่ออายุที่มากขึ้นจะทำให้การหลั่งสารชนิดนี้ลดลง

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

3. การได้รับแสงกระตุ้น เช่น แสงในช่วงเย็น หรือแสงจากโทรทัศน์ โทรศัพท์มือถือที่เปิดใช้ช่วงก่อนการนอน

4. การเข้านอนและตื่นนอนไม่เป็นเวลา

5. การออกกำลังกายใกล้เวลาเข้านอน

6. ส่องเวดล้อมในห้องนอนไม่เหมาะสม เช่น มีแสงสว่างเกินไป ร้อนหรือหนาวเกินไป

เมื่อไหร่ที่ควรจะไปปรึกษาแพทย์

ปกติภาวะนอนไม่หลับนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป เช่น มีความเครียดวิตกกังวล การเปลี่ยนที่นอนหรือเปลี่ยนเวลานอน ซึ่งภาวะการนอนไม่หลับมักเป็นชั่วคราว อาจจะเป็นวัน เป็นสัปดาห์ โดยสามารถหายเองได้เมื่อที่สิ่งกระตุ้นเหล่านี้หมดไป ดังนั้นในคนที่มีภาวะนอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากควรปรึกษาแพทย์ทางด้านการนอนหลับ เมื่อมีปัญหาการนอนไม่หลับต่อเนื่องติดกันเป็นเดือน โดยที่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์เกี่ยวกับสุขอนามัยที่ดีแล้ว อย่างไรก็ตามหากปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไขอย่างรวดเร็ว เช่น มีอาการง่วงผิดปกติ ในระหว่างวันจนทำให้งีบหลับหรือหลับในขณะขับรถก็ควรปรึกษาแพทย์ทันที

แหล่งที่มา : <https://www.gj.mahidol.ac.th/main/knowledge-2/insomnia/>

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดคือ สาเหตุของภาวะนอนไม่หลับ

1. กินอาหารมากเกินไป
2. พักผ่อนไม่เพียงพอ
3. มีความเครียดวิตกกังวล
4. มีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 3. มีความเครียดวิตกกังวล

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้น ข้อใดต่อไปนี้สอดคล้องกับบทความภาวะการนอนไม่หลับ ให้ใส่เครื่องหมาย ✓ กับ ✕ หลังข้อความ

1. ภาวะการนอนไม่หลับจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเท่านั้น
2. ภาวะการนอนไม่หลับจะเกิดกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง
3. ภาวะการนอนไม่หลับถ้าเป็นติดต่อกันเป็นเดือนควรปรึกษาแพทย์
4. ภาวะการนอนไม่หลับเกิดจากการที่เรา ดื่มชา กาแฟ ในเวลาก่อนนอน
5. ภาวะการนอนไม่หลับเกิดจากการเข้านอนและการตื่นนอนไม่เป็นเวลา

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

- | | |
|--|---|
| 1. ภาวะการนอนไม่หลับจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเท่านั้น | ✕ |
| 2. ภาวะการนอนไม่หลับจะเกิดกับผู้ชายมากกว่าผู้หญิง | ✕ |
| 3. ภาวะการนอนไม่หลับถ้าเป็นติดต่อกันเป็นเดือนควรปรึกษาแพทย์ | ✓ |
| 4. ภาวะการนอนไม่หลับเกิดจากการที่เรา ดื่มชา กาแฟ ในเวลาก่อนนอน | ✓ |
| 5. ภาวะการนอนไม่หลับเกิดจากการเข้านอนและการตื่นนอนไม่เป็นเวลา | ✓ |

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ภาวะการนอนไม่หลับมีสาเหตุอะไรบ้าง

คำตอบ สาเหตุทางด้านจิตใจ ความเครียดวิตกกังวล และสาเหตุทางด้านร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แบบฟอร์มการสร้างแบบทดสอบประเมินความฉลาดรู้ด้านการอ่าน

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม นักเรียนคิดว่าภาวะการนอนไม่หลับจะเกิดในวัยเด็กได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

คำตอบ เกิดขึ้นได้ เนื่องจากภาวะการนอนไม่หลับสามารถเกิดขึ้นได้ทุกวัย ซึ่งเกิดจากการวิตกกังวล หรือความผิดปกติทางด้านร่างกาย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความข้างต้นนักเรียนคิดว่าจะสามารถปฏิบัติตนอย่างไรให้เกิดภาวะนอนไม่หลับ

คำตอบ หลีกเลี่ยงการเล่นโทรศัพท์ช่วงก่อนเข้านอน ไม่ดื่มชา กาแฟก่อนเข้านอน

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน