

การนอนหลับเพียงพอเป็นส่วนประกอบสำคัญของการมีสุขภาพดี คำถามที่สำคัญก็คือนอนเท่าใดจึงจะเพียงพอ?

หากนอนไม่เพียงพอแล้วจะมีผลอย่างไร และมีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างไร? เป็นเวลานานมาแล้วที่มีความเชื่อทางการแพทย์ว่าถึงแม้จะนอนเพียง 4-5 ชั่วโมง ต่อคืนก็ไม่กระทบต่อการทำงานของร่างกายที่เกี่ยวกับความคิดเนื่องจากร่างกายสามารถปรับตัวได้กับการนอนน้อย อย่างไรก็ตาม เมื่อ 15 ปีก่อนได้มีงานวิจัยชิ้นสำคัญเรื่องการนอนหลับขึ้นสำคัญโดย Dr. Dinges และ Dr. Han Van Dongen แห่งมหาวิทยาลัย Pennsylvania

ทั้งสองได้แบ่งผู้ถูกทดลองหลายสิบคน ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรกให้นอนคืนละ 4 ชั่วโมง กลุ่มสอง 6 ชั่วโมง และกลุ่มสาม 8 ชั่วโมง โดยทดลองเป็นเวลา 2 อาทิตย์ในห้องแล็บ

ทุกๆ 2 ชั่วโมงในเวลากลางวัน นักวิจัยจะทำการสอบผู้ถูกทดลองเหล่านี้ในเรื่องความสามารถในการให้ความสนใจแก่สิ่งรอบตัว โดยใช้การทดลองที่เรียกว่า P.V.T. (Psychomotor Vigilance Task)

ในช่วงการให้ P.V.T. ผู้ถูกทดลองจะนั่งอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลา 10 นาที โดยให้กดแป้นทันทีที่เห็นแสงแวบซึ่งปรากฏอย่างคาดเดาไม่ได้ขึ้นมา การกดซ้ำไปมาเพียงครั้งวินาทีก็หมายถึงการไม่สามารถให้ความสนใจได้ทันที ผู้ถูกทดลองอยู่ในภาวะ Microsleep หรือภาวะหลับเล็กน้อย

ถ้านอนหลับมาดีจะทำ P.V.T. ได้อย่างดี P.V.T. ใช้วัดความสามารถในการให้ความสนใจของผู้ที่อยู่ในอาชีพขับเครื่องบิน ขับรถบรรทุก นักอวกาศ ฯลฯ เนื่องจากการให้ความสนใจเป็นหัวใจสำคัญระหว่างการประชุมที่ยาวสำหรับการอ่านเพียงครั้งเดียวแทนการอ่าน 5 ครั้ง ประเด็นสำคัญก็คือความบกพร่องในการให้ความสนใจเพียงแค่ 2 วินาทีเท่านั้นก็ทำให้รถสามารถวิ่งไปเลนตรงข้ามได้

ตลอดระยะเวลา 14 วัน ของการทดลอง ผู้ที่นอนวันละ 8 ชั่วโมงมีความสามารถในการทำ P.V.T. ได้ดีไม่มีตก ในทางตรงกันข้ามผู้ที่นอน 6 และ 4 ชั่วโมง ผลของ P.V.T. ตกลงเรื่อยๆ ตลอดช่วงเวลากการทดลอง

ในวันที่ 6 ของการทดลอง ผู้ที่นอนวันละ 6 ชั่วโมงก็พวกหลับหน้าคอมพิวเตอร์และความสามารถเกี่ยวกับความจำก็ไม่ได้ดีด้วย การให้บวกลบเลขซึ่งวัดความรวดเร็วและแม่นยำก็ไม่ได้เช่นกัน ทั้งหมดนี้สรุปได้ว่าหลังการทดลอง 14 วัน พวกนอนหลับ 6 ชั่วโมง “ทำงาน” ได้ในระดับเดียวกับพวกที่ไม่ได้นอนมา 24 ชั่วโมงเต็ม เมื่อ 8 ชั่วโมงให้ผลดี และ 6 ชั่วโมงให้ผลไม่ดี ดังนั้น นอนหลับที่ชั่วโมงจึงจะเพียงพอ?

คำตอบนี้ต้องมาจากการทดลองมากกว่านี้ อย่างไรก็ตาม เชื่อได้ว่านอนคืนละ 6-7 ชั่วโมงน่าจะพอเพียง ยกเว้นคนบางกลุ่มที่มีอยู่ประมาณร้อยละ 5 ที่มีพันธุกรรมไปในลักษณะที่สามารถรักษาระดับของการ “ทำงาน”

อาหารสมอง วีรกร ตริเศศ

การนอนหลับกับสุขภาพ



ได้เป็นปกติถึงแม้จะนอนเพียงวันละ 5 ชั่วโมง หรือน้อยกว่านั้นก็ตาม

การทดลองดังกล่าวเป็นความพยายามที่จะเข้าใจประสิทธิภาพของการนอนหลับ แต่ยังมีบางจุดที่มองข้ามไป เช่น อายุของผู้ถูกทดลอง (อายุยิ่งมาก ยิ่งต้องการการนอนหลับน้อยลง) ความคุ้นเคยกับการนอนน้อย สุขภาพ การป่วยไข้ การรับหลับเป็นช่วงๆ ตอนกลางวัน ฯลฯ ในปัจจุบันความรู้ทางการแพทย์เกี่ยวกับการนอนไม่หลับมีมากขึ้น เช่น การนอนหลับไม่เพียงพอจะทำให้เกิดความเครียดเพิ่มขึ้นมากกว่าหนึ่งเท่าตัวในการเป็นโรคหัวใจตาย และการนอนหลับมากเกินไปก็ทำให้เกิดความเสี่ยงในการตายมากกว่าหนึ่งเท่าตัวเช่นกันถึงแม้จะไม่ได้มาจากโรคหัวใจก็ตามที

งานวิจัยของ University of California, San Diego เมื่อไม่นานมานี้ได้ศึกษาคนกว่า 1 ล้านคนและพบว่า การนอนหลับที่เพียงพอคือประมาณ 6-7 ชั่วโมงต่อคืนนั้นมีส่วนทำให้อายุยืนด้วย

อย่างไรก็ดี ถึงแม้บุคคลหนึ่งจะนอนหลับคืนละ 6-7 ชั่วโมง ก็มีได้หมายความว่า จะนอนหลับอย่างให้สุขภาพดีเหมือนกับอีกคนหนึ่งนอนยาวเท่ากัน บางคนที่มี Apnea หรือสภาวะการนอนที่ไม่มีอาการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เกี่ยวพันกับการหายใจ หรือพูดสั้นๆ ว่าหยุดหายใจในขณะหลับโดยไม่รู้ตัว จะมีการหลับที่ไม่มีคุณภาพ

ร่างกายมนุษย์โดยปกติไม่สามารถเก็บสะสมออกซิเจนไว้ในร่างกายได้ การมี Apnea ที่ยาวอาจนำไปสู่การขาดออกซิเจนในระบบการไหลเวียนของเลือดอย่างรุนแรงได้ (เรารู้กันดีว่าสมองถูกผลกระทบถ้าขาดออกซิเจนเพียง 3 นาทีเท่านั้น) เมื่อตื่นขึ้นก็ไม่รู้สึกแจ่มใส ช่วงตอนกลางวัน ขาดความตื่นตัว และเป็นผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

การพิจารณาเพียงจำนวนชั่วโมงที่นอน

หลับเท่านั้นจึงไม่ถูกต้องไปทั้งหมด จำเป็นต้องคำนึงถึงคุณภาพของการนอนหลับด้วย

ตัวอย่างเช่น การนอนหลับในเวลากลางวัน ในจำนวนชั่วโมงที่เท่ากันกับการนอนหลับในเวลากลางคืน จะมีผลต่อร่างกายแตกต่างกัน

เนื่องจากไม่ว่าจะนอนหลับกลางวันในยามมืดเท่าใดและเงียบสงบเท่าใด ก็ไม่เหมือนการนอนหลับในเวลากลางคืนซึ่งธรรมชาติสร้างให้มนุษย์คุ้นเคยมานับแสนปีแล้ว

ผู้ที่ทำงานกะกลางคืนเป็นเวลานาน มักมีปัญหาสุขภาพเลวร้ายกว่าเมื่อเทียบกับผู้ทำงานกะปกติคือกลางวัน (เคยมีงานวิจัยพบว่า

น้ำจิ้มอาหารสมอง :
Risk is the price you pay for opportunity.
ความเสี่ยงคือราคาที่คุณจ่ายสำหรับโอกาส

พยาบาลที่ทำงานกะกลางคืนยาวนาน มีโอกาสเป็นมะเร็งในเต้านมสูงกว่าพยาบาลที่ทำงานปกติ อย่างไรก็ตาม ควบคู่กันไปด้วย เนื่องจากโรคนี้นั้นเป็นที่รู้กันดีในปัจจุบันว่ามีสาเหตุจากพันธุกรรมประกอบด้วย)

ใครที่ไม่เคยให้ความสนใจแต่เรื่องความยาวของการนอนหลับคงจำเป็นต้องไตร่ตรองมากกว่าที่เคยเป็น โดยเฉพาะผู้ที่ต้องขับรถทางไกล ผู้ที่ต้องทำงานกับเครื่องจักรที่อันตราย หรือผู้ที่อยากมีชีวิตอยู่ยาวนานกว่าคนทั่วไป

วัยรุ่นที่ชอบนอนกันดึกๆ นั้น ควรหลีกเลี่ยงการคุ้นเคยกับพฤติกรรมนอนดึกจนเป็นนิสัยของชีวิตเพราะจะนำไปสู่การนอนไม่พอเพียง เนื่องจากถึงนอนกลางวันอย่างไรก็ไม่อาจทดแทนการนอนกลางคืนได้ ●

เรื่องเคียดอาหารสมอง :

เรื่องเล่าเกี่ยวกับการมีเหตุผลที่ฟังขึ้นเสมอของผู้หญิงมีดังนี้
ป้าวันหนึ่งระหว่างหญิงสาวสวยกำลังซักผ้าอยู่ริมน้ำนั้น แปรงซักผ้าคู่มือก็หลุดมือ จมลงน้ำไป หญิงสาวสวยก็ทำอะไรไม่ถูกได้แต่นั่งร้องไห้อยู่ริมน้ำ
ทันใดนั้นเองเทวดาก็ลอยขึ้นมาจากผิวน้ำแล้วถามว่า ‘มีปัญหาอะไร?’
‘แปรงซักผ้าดิฉันตกลงไปในน้ำแล้ว และตรงนั้นน้ำลึกมาก ต่อไปดิฉันจะเอาอะไรไปซักผ้าหาเลี้ยงลูกสามมิได้ละคะท่าน’
เทวดาได้ยินดังนั้นก็ดำน้ำลงไปลักพักแล้วขึ้นมา พร้อมกับแปรงซักผ้าทองคำ ‘เอาแปรงซักผ้านี้ไปซักแปรงซักผ้าของเจ้าไฉริ่ม?’ เทวดาถามหญิงสาวสวย
‘ไม่ใช่ค่ะ’
เทวดาก็ดำน้ำลงไปอีกครั้งกลับมาพร้อมกับแปรงซักผ้าเงิน
‘เอาแล้วแปรงซักผ้านี้แหละ ไช้ของเจ้าริ่ม?’
‘ไม่ใช่ค่ะ แปรงซักผ้าของดิฉันหาจากเหล็กมีดำไม่เท่าๆ ไม่ใช่แปรงซักผ้าเงิน แปรงซักผ้าทอง’
เทวดาจึงดำน้ำไปอีกครั้งแล้วกลับมาพร้อมกับแปรงซักผ้าเหล็กคู่มือหญิงสาวสวย
‘เอาแปรงซักผ้าของเจ้า แต่เราเห็นเจ้าเป็นคนดีซื่อสัตย์ไม่โกหก เราจะให้แปรงซักผ้าเงินกับแปรงซักผ้าทองคำแก่เจ้าไปด้วยเพื่อตอบแทนในการที่เจ้าเป็นคนดี’
หญิงสาวสวยจึงรับแปรงซักผ้าไว้แล้วกลับบ้านด้วยความสุข
หนึ่งเดือนต่อมา...ระหว่างที่หญิงสาวสวยกำลังเดินเล่นอยู่ริมน้ำพร้อมกับสามีของเธออยู่นั้นสามีก็ลื่นตกลงน้ำไป หญิงสาวสวยทำอะไรไม่ถูกได้แต่นั่งร้องไห้ริมน้ำ
ทันใดนั้นเทวดาก็ก็ปรากฏกายออกมาอีกครั้ง
‘เอาคราวนี้เจ้ามีปัญหาคืออะไร?’
‘สามีดิฉันลื่นตกลงน้ำไปเมื่อคืนนี้ค่ะ’
ได้ยินดังนั้นเทวดาจึงดำน้ำลงไป และขึ้นมาพร้อมกับผู้ชายคนหนึ่งเหมือนกับพี่เคน ชีเรเดซวงษ์พั่วพันธุ์ ตั้งแต่หัวจรดเท้า ‘ผู้ชายคนนี้ไช้สามีเจ้าริ่ม?’
‘ใช่แล้วค่ะ’ หญิงสาวสวยตอบทันที
เทวดาจึงโกรธมาก เพราะเห็นว่าหญิงสาวสวยโกหก และไม่ซื่อสัตย์เหมือนก่อน
‘ขอภัยด้วยคะท่านเทวดา มันเป็นการเข้าใจผิดค่ะ’
หญิงสาวสวยรีบชี้แจงทันที
‘ถ้าเกิดดิฉันตอบว่าไม่ใช่ ดิฉันเดาว่าท่านก็คงจะลงไปน้ำอีกครั้ง แล้วกลับมาพร้อมกับผู้ชายที่เหมือนกับมารีเอ้ และเมื่อดิฉันปฏิเสธอีก ท่านก็คงจะลงไปอีกครั้งแล้วนำสามีดิฉันตัวจริงขึ้นมา สุดท้ายท่านก็คงจะให้ผู้ชายอีก 2 คนแก่ดิฉันด้วยเพื่อตอบแทนที่ดิฉันไม่โกหก แต่ว่า...ดิฉันเป็นแค่หญิงสาวสวยจะมีปัญญาอะไรไปหาเงินเลี้ยงสามมิพร้อมกัน 3 คน ได้ละคะ ดิฉันจึงจำเป็นต้องตอบว่าใช่ตั้งแต่แรก’
เทวดา ‘เออ!!! จริงของเอ็ง’
นิทานเรื่องนี้สอนให้รู้ว่า เมื่อใดที่ผู้หญิงโกหก แสดงว่าหญิงผู้นั้นจะต้องมีเหตุผลจำเป็นในการโกหกและมีเจตนาดีอย่างแน่นอน