

กังวล นอนไม่หลับ และสุขภาพของแม่

สารบำรุงสมอง

เรื่อง : รศ.ดร.วรากรณ์ สามโกเศศ ภาพ : ชวิญญาณี สมบัติ



ลูก ๆ ที่ทำให้แม่นอนไม่หลับเพราะได้สร้างปัญหาให้แม่ หรือกลับบ้านดึกอับเนื่องมาจากทำงานหรือเที่ยวก็ตามก็ หารู้ไม่ว่ากำลังรบกวนสังขารแม่เพียงใด งานวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับการหลับของมนุษย์ ควรทำให้ลูกเต้าเหล่านี้ใคร่ครวญให้หนักในเรื่องการทำให้แม่กังวลนอนไม่หลับ

Maiken Nedergaard นักวิจัยทางประสาทแห่ง University of Rochester พบจากงานศึกษาในเรื่องการนอนหลับล่าสุดว่าระหว่างที่หลับเซลล์สมองจะหดตัวซึ่งทำให้เกิดการขยายช่องว่างระหว่างเซลล์เหล่านี้มากขึ้นจนทำให้ของเหลวไหลผ่านได้สะดวกขึ้น การชำระล้างของเสียที่เป็นพิษจึงทำได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ก่อนหน้านี้ในปี 2013 งานวิจัยชิ้นหนึ่งพบว่าช่องว่างดังกล่าวในสมองของหนูเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60 ระหว่างช่วงเวลาอนหลับ และการชำระล้าง amyloid plaque (แผ่นเมือก amyloid) ซึ่งเป็นโปรตีนตัวหนึ่งที่เกี่ยวพันกับการเกิดโรค Alzheimer's ดีขึ้น

ในระหว่างชั่วโมงตื่น ช่องว่างเหล่านี้จะหดตัวลง ระบบทำความสะอาดจะช้าลง ซึ่งเข้าใจว่าเป็นกลไกที่จะทำให้สมองมีพลังงานเพียงพอสำหรับการทำงานในช่วงเวลาตื่น

การนอนไม่หลับของแม่อันเนื่องมาจากลูกทำให้ระบบทำความสะอาดชะล้างสารพิษ ช้าลง อันเป็นการเพิ่มโอกาสการเป็นโรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's) ในอนาคต การไม่นึกถึงความเครียดกังวลของแม่จึงเท่ากับเป็นการช่วยเพิ่มการตายทั้งเป็นในลักษณะผ่นส่งของผู้มีพระคุณโดยแท้

การอ้างในใจว่า แม่อาจนอนต่อในตอนกลางวันก็ได้ ถ้ากลางวันนอนไม่หลับก็ไม่ถูกต้อง เพราะการนอนหลับในตอนกลางวันและกลางวันมีประสิทธิภาพไม่เท่ากัน แสงสว่างมีผลอย่างสำคัญต่อการผลิตสาร melatonin ในสมอง ซึ่งทำให้นอนหลับ

ในค.ศ. 1980 นักวิจัยชื่อ Charles Czeisler ค้นพบว่ากลุ่มเซลล์ที่มีชื่อว่า ganglion cells ซึ่งเป็นเซลล์ทำงานเฉพาะใน retina ของตาทำหน้าที่สั่งให้สมองผลิตสาร melatonin

กลุ่มเซลล์นี้ซึ่งอยู่ในตาเมื่อประสบกับแสงที่มีคลื่นความยาวสั้น (ประมาณ 480 nanometers ดังเช่นแสงเวลาเช้า) ก็จะสั่งให้สมองผลิตสาร melatonin น้อยลงทันที การหลับสนิทก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้นการนอนหลับในเวลากลางวันที่มีตสนิทกับในเวลากลางวันที่มีแสงสว่างแทรกมา จึงมีคุณภาพแตกต่างกัน ซึ่งส่งผลให้ระบบการชำระล้างพิษในสมองแตกต่างกันไปด้วย

สิ่งที่น่ากังวลก็คือจอส่วนใหญ่ของโทรศัพท์ แท็บเล็ต และหลอดไฟ LED ต่างปล่อยคลื่นความถี่สั้น (bluish wavelength) ที่คล้ายคลึงกันออกมา ดังนั้นจึงมีผลทำให้มีการผลิตสาร melatonin น้อยลงกว่าที่ควรเมื่อตาพบกับแสงชนิดนี้ ดังนั้นการหลับที่มีคุณภาพจึงไม่เกิดขึ้น

งานศึกษาในปี 2014 พบว่าคนที่อ่านไอแพดก่อนนอน จะมีการหลั่งของสาร melatonin น้อยลง และลดลงมากถึงร้อยละ 55 หลังจากอ่านติดกัน 5 คืน (การอ่านหนังสือจากกระดาษปกติไม่มีผลต่อการผลิต melatonin) คนเหล่านี้จะใช้เวลานานขึ้นกว่าจะหลับ อีกทั้งยังหลับไม่ลึก และจะรู้สึกว่ายังง่วงอยู่ในตอนเช้า

หลักฐานทางวิทยาศาสตร์สามารถยืนยันให้เห็นว่าการสร้างความกังวลให้แม่จนนอนไม่หลับนั้นมีผลเสียต่อร่างกาย ส่วนผลเสียต่อสุขภาพจิตนั้นก็มิมากไม่น้อยหน้ากัน และอาจมากกว่าในระยะเวลานั้นด้วย ไม่มีอะไรที่ทำให้บุคคลหนึ่งไร้ความสุขได้เท่ากับความกังวล

มนุษย์อยู่ได้ด้วยความหวังในเรื่องต่าง ๆ ที่สวยงามของบุคคลอื่นเป็นที่รัก ความกังวลใจเล็ก ๆ ว่าความหวังนั้นอาจไม่เป็นความจริงเป็นสิ่งที่ทรมานใจอย่างที่สุด โดยเฉพาะเมื่อเกิดกับบุคคลที่เป็นลูก

แม้กับลูกนั้นเป็นบุคคลเดียวกันมาก่อน เพราะเป็นเวลาถึง 3 อาทิตย์ที่ทั้งสองใช้หัวใจดวงเดียวกันในการสูบฉีดเลือดเพื่อการมีชีวิตอยู่ของแม่ และเพื่อสร้างชีวิตของลูก แม่ต้องอุ้มท้องนานถึง 9 เดือนกว่าที่ลูกจะคลอดออกมา ดังนั้นแม่และลูกจึงผูกพันกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยธรรมชาติความผูกพันเช่นนี้แหละที่ทำให้เกิดความกังวลใจเกี่ยวกับลูกเสมอ

ไม่ว่าใครจะให้ 'ค่าน้ำนม' สูงเพียงใด (ถ้าหากสามารถตีค่าได้) ก็ไม่มีทางที่จะมีค่าพอลบล้างความกังวลใจทั้งหมดที่มีเกี่ยวกับลูกได้เลย