



บทความออนไลน์

เคล็ด (ไม่) ลับกับ 7 เล่มสำหรับนักนอนหลับมืออาชีพ

ถ้าการนอนดี ชีวิตเราทุกคนจะดีขึ้นแน่นอน เพราะการนอนไม่ใช่เรื่องเล่นๆ และไม่ได้มีคุณค่าต้อยไปกว่ากิจกรรมประจำวันอื่นๆ เลย ปัจจุบันมีหนังสือหลายเล่มให้แง่คิดตรงกันว่า การนอนถือเป็นสิ่งที่สำคัญต่อสุขภาพไม่น้อยกว่าการออกกำลังกาย ยิ่งการนอนของเรา “มีคุณภาพ” มากเท่าไร สุขภาพก็จะดีมากขึ้นเท่านั้น วันนี้ TK Park มีเคล็ด (ไม่) ลับที่คัดมาจากหนังสือ 7 เล่มที่ว่าด้วยการนอน เพื่อให้เรากลายเป็น “นักนอนหลับมืออาชีพ” ที่สามารถหลับสนิทอย่างมีคุณภาพจนคนนอนข้างๆ ต้องอิจฉา

นอนดี หลับสนิท เปลี่ยนชีวิตให้มีคุณภาพ

การ “นอนดี” ค่าง่ายๆ ที่ทำได้ยากเหลือเกินในยุคสมัยใหม่ที่ทุกคนต่างทำงานแข่งขันกัน แคมเทคโนโลยีที่พัฒนาขึ้นยังเป็นหนึ่งในสาเหตุที่กระตุ้นให้คน “ตื่น” อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นแสง LED แสงสีฟ้า ปริมาณเสียงที่รบกวนการนอนหลับของคนในเมืองหลวง จนกระทั่ง 2 ใน 3 ของประชากรในประเทศพัฒนาแล้วกำลังประสบปัญหาการนอนน้อยจนเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ และองค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้ “การอดนอน” เป็นโรคระบาดอย่างหนึ่งที่ต้องเร่งหาทางแก้ไข





ในเมื่อการนอนเป็นโรคอย่างหนึ่ง ผู้รักษาโรคก็ต้องเป็นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งในปัจจุบันน่าจะไม่มีใครเชี่ยวชาญในการนอนมากไปกว่า Matthew Walker ผู้ได้รับฉายาว่าเป็น “ศาสตราจารย์แห่งการนอน” หรือ Dr. Sleep กับหนังสือที่กล่าวถึงการนอนได้อย่างครบถ้วนที่สุดอย่าง [“นอนเปลี่ยนชีวิต” \(Why We Sleep\)](#) ของ Matthew Walker แปลโดย ลลิตา ผลผลา Matthew Walker เป็นศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยา (Neuroscience) ซึ่งทำงานที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย โดยมีงานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการนอนหลับต่อสุขภาพออกมาสู่ผู้อ่านเสมอ

เคล็ดไม่ลับข้อแรกที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ อาจสรุปได้ว่า “เราจะต้องนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง โดยไม่มีเงื่อนไข” ฟังดูง่าย แต่ยิ่งโลกพัฒนาไปมากเท่าใด เรื่องง่าย ๆ แบบนี้ก็กลับทำได้ยากเหลือเกิน โดยผู้เขียนได้อธิบายประวัติศาสตร์ของการนอนและ “นาฬิกาชีวภาพ” ที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ผลเสียร้ายแรงเกินคาดคิดซึ่งเกิดจากการนอนไม่พอ ประโยชน์ของการฝัน และเนื้อหาสำคัญที่สุดอยู่ในตอนสุดท้ายที่กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้คนนอนหลับได้ยากขึ้น ว่าจะเป็นวัฒนธรรมการทำงานแบบ “อดหลับอดนอนคือคนขยัน” หรือการเกิดขึ้นของแสงประเภทต่างๆ โดยเฉพาะแสงสีฟ้า (Blue Light) ที่อยู่ในหน้าจอของเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ที่ส่งผลโดยตรงกับฮอร์โมนที่ช่วยในการนอนหลับสนิทนั่นเอง อ่านมาถึงบรรทัดนี้ นอกจากจะต้องเปลี่ยนแปลงทัศนคติการทำงานให้ความสำคัญกับการนอนมากขึ้น ยังต้องพยายามลดการใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอน หรือหาวิธีตัดแสงสีฟ้าจากหน้าจอด้วยนะทำงานที่มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย โดยมีงานวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการนอนหลับต่อสุขภาพออกมาสู่ผู้อ่านเสมอ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

เคล็ดไม่ลับข้อแรกที่ได้จากหนังสือเล่มนี้ อาจสรุปได้ว่า “เราจะต้องนอนหลับวันละ 7-8 ชั่วโมง โดยไม่มีเงื่อนไข” ฟังดูง่าย แต่ยิ่งโลกพัฒนาไปมากเท่าใด เรื่องง่าย ๆ แบบนี้ก็กลับทำได้ยากเหลือเกิน โดยผู้เขียนได้อธิบายประวัติศาสตร์ของการนอนและ “นาฬิกาชีวภาพ” ที่เปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย ผลเสียร้ายแรงเกินคาดคิดซึ่งเกิดจากการนอนไม่พอ ประโยชน์ของการฝัน และเนื้อหาสำคัญที่สุดอยู่ในตอนสุดท้ายที่กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้ผู้คนนอนหลับได้ยากขึ้น ว่าจะเป็นวัฒนธรรมการทำงานแบบ “อดหลับอดนอนคือคนขยัน” หรือการเกิดขึ้นของแสงประเภทต่างๆ โดยเฉพาะแสงสีฟ้า (Blue Light) ที่อยู่ในหน้าจอของเครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ที่ส่งผลโดยตรงกับฮอร์โมนที่ช่วยในการนอนหลับสนิทนั่นเอง อ่านมาถึงบรรทัดนี้ นอกจากจะต้องเปลี่ยนแปลงทัศนคติการทำงานให้ความสำคัญกับการนอนมากขึ้น ยังต้องพยายามลดการใช้โทรศัพท์มือถือก่อนนอน หรือหาวิธีตัดแสงสีฟ้าจากหน้าจอด้วยนะ



เคล็ดไม่ลับข้อที่สองจากหนังสืออีกเล่มหนึ่งกล่าวว่า “90 นาทีแรกคือช่วงเวลาทองของการนอนหลับ” นับเป็นหลักสำคัญของการนอน เนื่องจากใน 90 นาทีแรกจะเป็นช่วงที่หลับลึกที่สุด สมองได้พักผ่อนมากที่สุด และโกรทฮอร์โมนจะหลั่งออกมาซ่อมแซมร่างกายมากที่สุด ดังนั้นจึงควรรักษาคุณภาพของการนอนช่วงนี้ไว้ให้มากที่สุด หลักการนี้เป็นใจความสำคัญของหนังสือจากผลผลิตของ “สถาบันวิจัยด้านการนอนหลับอันดับหนึ่งของโลก” อย่างมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด กับผลงานเรื่อง [เคล็ดไม่ลับคุณภาพด้วยเคล็ดลับฉบับสแตนฟอร์ด](#) ของนายแพทย์นิชิโนะ เซจิ ศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด นอกจากนี้ยังเป็นผู้อำนวยการศูนย์วิจัยประสาทชีววิทยาด้านการนอนหลับและนาฬิกาชีวภาพในมนุษย์ แปลโดย



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

อนิษา เกมเผ่าพันธุ์

โดยในเล่มได้ชี้ให้เห็นความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการนอนหลายประการ เช่น การนอนไม่ใช่เรื่องของปริมาณว่านอนได้กี่ชั่วโมง แต่เป็นเรื่องของคุณภาพในการนอนว่าร่างกายได้เข้าสู่สภาวะหลับลึกนานเพียงใด ซึ่งสัมพันธ์กับภาวะของร่างกายและสมองในขณะนั้น ตลอดจนการจัดสภาพสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม การนอนน้อยเป็นเรื่องของกรรมพันธุ์ที่ส่งต่อกันมาในแต่ละรุ่น หากเราอดนอนจนเป็นนิสัย การอดนอนจะถูกบันทึกลงไปเป็น “นาฬิกาชีวิต” และส่งต่อไปให้ลูกหลานของเรา นอกจากนี้ยังบอกเล่าเคล็ดลับในการนอนที่เป็นผลมาจากการวิจัย เช่น การแนะนำ “สวิตช์สมอง” สำหรับการนอนจากการปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับร่างกาย การแช่น้ำอุ่นก่อนนอน วิธีนับแกะที่ถูกต้อง หรือการกินมะเขือเทศแช่เย็นยามดึก! วิธีการทั้งหมดนี้ทำให้เรานอนหลับดีขึ้นอย่างไร ต้องไปติดตามต่อกันในเล่ม



แต่ก็อย่างที่กล่าวมาข้างต้นว่า โลกสมัยใหม่ช่างเป็นโลกที่ไม่เอื้ออำนวยให้เราได้นอนอย่างเต็มอิ่มเลย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศญี่ปุ่นที่ได้ขึ้นชื่อว่าเป็นประเทศที่ “ทำงานหามรุ่งหามค่ำ” มากที่สุด และประสบปัญหาในการนอนไม่น้อยหน้าประเทศอื่นๆ จึงทำให้มีผู้วิจัยเกี่ยวกับการนอนในประเทศญี่ปุ่นมากมาย เทคนิคหนึ่งที่คุณผู้อ่านชาวญี่ปุ่นคิดค้นขึ้นมาชดเชยเวลานอนในตอนกลางคืนคือ “การนอนระยะสั้นระหว่างวันเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานที่ต่ออย่างหนึ่ง” เคล็ดลับข้อสามนี้ถูกอธิบายไว้อย่างละเอียดใน [“เทคนิคหลับสนิท นอนน้อยแค่ไหนก็สดชื่น”](#) เขียนโดย นายแพทย์ซาโตรุ ทสึโบตะ ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับจากสมาคมส่งเสริมการนอนหลับแห่ง



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ประเทศญี่ปุ่น

เนื้อหาในเล่มกล่าวว่า ประสิทธิภาพของการนอนไม่ใช่เรื่องของเวลา แต่เป็นผลคูณระหว่างเวลากับคุณภาพ หากเพิ่มคุณภาพการนอนได้ ก็ย่อมลดเวลาการนอนลงไปได้เช่นกัน ในบทความได้อธิบายวิธีเพิ่มคุณภาพการนอนให้มีคุณภาพ เริ่มที่การฝึกการ "หลับง่าย-ตื่นไว" โดยการฝึกให้ร่างกายคุ้นเคยกับการหลั่งเมลาโทนิน ที่เป็นฮอร์โมนช่วยให้หลับ และหลังฮอร์โมนช่วยในการเตรียมพร้อมให้ร่างกายตื่น ที่ชื่อว่า อะดรีโนคอร์ติโคโทรปิก ผ่าน "กฎการควบคุมสิ่งเร้า" ที่มีเทคนิคและเกมต่างๆ ให้ลองเลือกใช้ไปตามความเหมาะสมของแต่ละคน เมื่อร่างกายได้ฝึกการนอนและการตื่นอย่างมีคุณภาพแล้ว ในตอนท้ายเล่มจึงอธิบาย 5 วิธีจับหลับระหว่างวันที่ทำให้ไม่เหนื่อยและไม่เพลีย โดยมีให้เลือกทั้งแบบ 1 นาที 10 นาที หรือจิบยาวๆ แบบ 90 นาที ตามแต่เวลาของแต่ละคนจะเอื้ออำนวย หากฝึกเคล็ดลับในการใช้เวลาว่างพักผ่อนได้ ก็หมดปัญหาการนอนไม่พอแล้ว



นอนดี สุขภาพดี ไม่มีพุง

การนอนที่มีคุณภาพ นอกจากจะทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สามารถทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ ยังทำให้เราสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยอีกด้วย เพราะ “การนอนไม่พอ เป็นต้นเหตุของโรคร้ายจำนวนมาก” ถือเป็นข้อคิดสำคัญที่ได้จากหนังสือชื่อ [“นอนถูกวิธี สุขภาพดีตลอดชีวิต”](#) ของ นายแพทย์ตฤพล วิรุฬหการุญ หรือ “หมอแอมป์” ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย Royal Life Anti-Aging Center โรงพยาบาลกรุงเทพ และเป็นแพทย์ผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย การลดน้ำหนักและการควบคุมน้ำหนัก โดยเนื้อหาในเล่มกล่าวถึงลักษณะและสาเหตุของปัญหาการนอนหลายประการ เช่น การนอนไม่หลับ หรือการนอนนานเกินไป ล้วน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดต่ำลง ฮอโมนในร่างกายขาดความสมดุล จนเป็นจุดเริ่มต้นของการบ่มเพาะโรคร้าย

ต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โรคอัลไซเมอร์ โรคมะเร็ง และโรคซึมเศร้า รวมทั้งมีผลทำให้ อารมณ์ไม่คงที่ มีสมาธิทำงานสั้นลง

ผู้เขียนจะพาเราไปค้นหา “ตัวการ” ที่ทำให้ออนไม่หลับผ่านความฝัน การละเมอ และความผิดปกติอื่นๆ ระหว่างนอน เนื้อหาในเล่มหลายตอนมี Infographic ช่วยให้เราเข้าใจง่ายขึ้น และท้ายเล่มมี “Q&A ปัญหาการนอนน่ารู้” ซึ่งคุณหมอรวบรวมคำถามสุดฮิตจากคนไข้ที่เคยมารักษาปัญหาในการนอนกับสุขภาพ รับรองว่าอ่านง่าย นำไปใช้ได้จริงแน่นอน



เช่นเดียวกับการแพทย์แผนจีนที่เชื่อว่า การนอนคือยาอายุวัฒนะที่อยู่ในร่างกายของเราทุกคน “แทนที่จะไปแสวงหาหายจากภายนอกมาบำรุงร่างกาย การนอนให้เพียงพอต่างหากที่เป็นยาต่อต้านโรคร้ายที่ได้ผลดีที่สุด” เคล็ดไม่ลับข้อนี้สอดคล้องกับสุขภาพจิตจีนที่กล่าวว่า “ไม่หลับหนึ่งคืน บำรุงร้อยวันก็ไม่อาจฟื้นกลับคืนมาได้” ซึ่งเป็นใจความสำคัญหลักในหนังสือ [“เพิ่มพลังชีวิตด้วยการนอน”](#) เขียนโดย นายแพทย์ภาสกิจ (วิทวัส) วัฒนาวินบูล อุปนายกและเลขาธิการสมาคมแพทย์แผนจีนแห่งประเทศไทย ซึ่งในเล่มกล่าวถึงความสำคัญของการนอนที่มีต่อสุขภาพ ผสานกับภูมิปัญญาของการแพทย์แผนจีนกับแผนปัจจุบันมาร่วมอธิบายโรคร้ายที่เกิดขึ้นจากการนอนไม่พอ

การนอนตึก-ตื่นสาย เป็นการทำลาย “พลังหยาง” หรือภูมิคุ้มกันอย่างร้ายแรง การฝืนบ่อยครั้งในหนึ่งคืน เป็นปัญหาด้านสุขภาพจิตที่ต้องหาวิธีแก้ไข เนื้อหาในเล่มยังกล่าวถึงวิธีแก้ปัญหการนอนด้วยเทคนิคของ



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

การแพทย์แผนจีน เช่น การใช้ลูกบอลสุขภาพ การแช่น้ำอุ่น การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มหรือผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น หรือการกดจุดต่าง ๆ ในร่างกายตามลักษณะของการนอนไม่หลับ โดยเฉพาะ “จุดหย่งเฉียวียน” ซึ่งเป็นจุดอายุวัฒนะและจุดรักษาอาการนอนไม่หลับที่สำคัญที่สุด ไม่ต้องกลัวว่าจะหาจุดเหล่านั้นไม่เจอ เพราะในเล่มมีภาพประกอบทุกจุดสำคัญในร่างกายและคำอธิบายอย่างละเอียดรอให้ไว้ศึกษาแล้ว



เคล็ดลับลับสุดยอดท้ายของการนอนที่น่าจะโดนใจสาวๆ หลายคนก็คือ “นอนดีมีคุณภาพ ช่วยปราบพุง” ดังที่กล่าวไว้ในหนังสือทั้งสองเล่มคือ [“แค่นอนดีก็พอมได้”](#) ของ [เซโต้ เคะอิโกะ แพลโดย กาญจณี สวยสมพล](#)) และ [“ยิ่งนอนยิ่งพอม”](#) ของ Doong Publication, Inc. แพลโดย [สิริลักษณ์ กวีวิโรจน์กุล](#) โดยทั้งสองเล่มได้อธิบายตรงกันว่า การนอนไม่หลับจะทำให้ฮอร์โมนสำคัญๆ ที่มีผลต่อการลดน้ำหนักเกิดความผิดปกติ เช่น อินซูลินหลังน้อยลง ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกรลิน หรือ “ฮอร์โมนหิว” หลังมากขึ้น ขณะที่เลปติน หรือ “ฮอร์โมนอิ่ม” จะหลั่งออกมาน้อยลง เนื่องจากภาวะขาดพลังงาน ทำให้เรากินอาหารมากขึ้น อิ่มช้าลง

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือโกรทฮอร์โมน หรือฮอร์โมนที่ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญเป็นทหารเอกที่คอยสลายไขมันสะสมยามค่ำคืน ยิ่งหลั่งออกมาเยอะ ยิ่งช่วยในการเผาผลาญพลังงานจำนวนมาก โดยในเล่ม “แค่นอนดีก็พอมได้” เน้นไปที่การปรับวิถีชีวิตเกี่ยวกับการกิน การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อเตรียมตัวเข้านอน รวมถึงเคล็ดลับการนอนสำหรับคนทำงานในตอนดึก หรือคนนอนน้อย





ส่วน “ยั้งนอน ยั้งพอม” แนะนำวิธีบริหารร่างกาย การฝึกโยคะ และการนวดกดจุดก่อนนอนเพื่อช่วยให้นอนหลับง่าย ในตอนท้ายเล่มยังแนะนำเครื่องดื่มน้ำที่หาง่ายๆ 8 ชนิดที่ช่วยให้นอนหลับสบายอีกด้วย

การนอนใครว่าไม่สำคัญ กิจกรรมง่ายๆ ที่ทำไม่ง่าย และหากละเลยก็ส่งผลร้ายต่อสุขภาพมากมายเกินกว่าจะคาดคิด รู้แบบนี้แล้วอย่าลืمبرบวีถีชีวิตโดยให้ความสำคัญกับการนอนไม่น้อยไปกว่าด้านอื่นๆ ของชีวิต เพราะการนอนที่ดีเป็นยารักษาสุขภาพ เป็นยาลดความอ้วนด้วยวิธีธรรมชาติ และทำให้เราใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพมากกว่าที่เคยเป็นมา หนังสือทั้ง 7 เล่มมีให้บริการใน TK Park สาขาต่างๆ ทั่วประเทศ อย่าลืมนำใช้บริการกันนะ

ที่มา <https://www.tkpark.or.th/tha/home>

