

# คุณภาพการนอนหลับที่ดี สร้างได้ด้วยเทคนิค *Serotonin Booster*

พท.ป.ภักกร บุรณสันติกุล

แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช

วิจัญญะคลินิก สม.พรินซ์สุวรรณภูมิ

bhakkhaphorn@gmail.com



คุณผู้อ่านเชื่อหรือไม่คะ? ว่าทุกวันนี้คนไทยส่วนใหญ่กำลังประสบปัญหาว่าด้วยเรื่องนอนไม่หลับ จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี พ.ศ. 2563 ได้เปิดเผยออกมาว่า ร้อยละ 30-40 ของจำนวนประชากรไทย (หรือประมาณ 19 ล้านคน) กำลังเผชิญกับอาการนอนไม่หลับ นับว่าเป็นจำนวนตัวเลขที่สูงมาก... ทำไมเราถึงนอนไม่หลับทั้ง ๆ ที่เรานั้นง่วงสุดขีด? อาการนอนไม่หลับส่งผลเสียกับสุขภาพเราด้านไหนบ้าง? สำหรับในคอลัมน์นี้เราจะมาทำความเข้าใจกับอาการนอนไม่หลับ และเรียนรู้เทคนิค **Serotonin Booster** ซึ่งเป็นแนวทางที่จะช่วยให้คุณภาพการนอนหลับดีขึ้น

**อาการนอนไม่หลับทางการแพทย์ สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบใหญ่ ๆ ได้แก่**

- 1. ภาวะนอนหลับยาก** คือ รูปแบบการนอนที่กว่าจะหลับต้องใช้เวลาานานมาก โดยมีระยะเวลาเป็นชั่วโมงหรือมากกว่านั้น นับตั้งแต่วินาทีที่ศีรษะถึงหมอน
- 2. อาการตื่นนอนกลางดึก** คือ รูปแบบการนอนที่หลับไม่สนิท หลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่บ่อยครั้งตลอดคืน บางรายมีอาการกระสับกระส่าย นอนแล้วไม่สบายตัว จนทำให้ต้องตื่นขึ้นมาในเวลากลางดึก

**สาเหตุสำคัญของอาการนอนไม่หลับ 3 ประการ**

ประการแรก คือ **ปัญหาด้านภาวะจิตใจ** พบเจอได้บ่อยที่สุดในทุกเพศทุกวัย อันเป็นผลสืบเนื่องมาจาก ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า จากการทำงาน หรือ จากสถานการณ์ที่บีบคั้นจนรู้สึกกระวนกระวายใจ, อึดอัด, เกิดความทุกข์ใจจนขมตาหลับไม่ลง

ประการที่สอง คือ **ปัญหาด้านสภาพร่างกาย** เช่น ในกรณีผู้ป่วยมะเร็งที่พบความเจ็บปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จนทำให้นอนไม่หลับเนื่องจากทรมานกับอาการของโรค, ผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อน มักพบอาการแสบร้อนบริเวณกลางหน้าอกตอนกลางคืน, ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน และนอนกรน จะพบปัญหานอนหลับไม่สนิทตลอดคืน และในกลุ่มผู้ป่วยวัยทองที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน จึงเกิดความรู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัวขณะนอนหลับ เป็นต้น

และประการสุดท้ายคือ **การได้รับสารกระตุ้น**บางอย่างที่มีส่วนทำให้ระบบประสาทในร่างกายตื่นตัว เช่น การดื่มกาแฟ, ดื่มแอลกอฮอล์, การสูบบุหรี่ และ การรับประทานยาลดน้ำหนัก เป็นต้น

หากเราไม่สามารถนอนหลับได้อย่างเพียงพอจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายเป็นอย่างมาก เนื่องจากในช่วงเวลาขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายจะมีการหลั่ง **Growth Hormone** เพื่อฟื้นฟูและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น รักษาบาดแผล, อาการอักเสบต่างๆภายในร่างกาย ให้ทุเลาดีขึ้น

**ภาวะนอนไม่หลับ** จึงนับว่าเป็นตัวการสำคัญที่ขัดขวางกระบวนการซ่อมแซมของร่างกาย โดยจะส่งผลเชิงลบในด้าน **สุขภาพกาย** ไม่ว่าจะเป็น ระดับภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ จึงเกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าปกติ, ระบบเผาผลาญภายในร่างกายทำงานผิดปกติ น้ำหนักตัวไม่ลดลง, อาการท้องผูก ขับถ่ายลำบาก, ผิวพรรณไม่สดใส เกิดสิว และริ้วรอยบนใบหน้า, ความดันโลหิตสูงขึ้น เป็นต้น สำหรับด้านสุขภาพใจ ก็จะพบปัญหาเรื่องการควบคุมอารมณ์ เป็นส่วนใหญ่โดยอาจก่อให้เกิดอารมณ์ฉุนเฉียว, หงุดหงิดใจ หรือ เศร้าเสียใจได้ง่าย และบางรายอาจพบปัญหาในเรื่องของการตัดสินใจ และภาวะสมาธิสั้น ร่วมด้วย

**สาร Serotonin เซโรโทนิน** เป็นสารชีวเคมีที่ร่างกายสร้างขึ้นมีคุณสมบัติเป็นทั้งสารสื่อประสาท และฮอร์โมนภายในร่างกายที่ส่งผลต่ออารมณ์ และความรู้สึก บทบาทสำคัญของสารตัวนี้คือ ช่วยให้ผ่อนคลายสบาย, ควบคุมความอยากอาหาร (รักษาสมดุลความหิว-ความอิ่มให้ทำงานปกติ), ช่วยบรรเทาความรู้สึกเจ็บปวด, ทำให้จิตใจสงบ ระวังความโกรธ อารมณ์ก้าวร้าว

ถ้าร่างกายหลังสาร **Serotonin** น้อยลงจะส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติด้านอารมณ์ และพฤติกรรม เช่น มีความเครียดวิตกกังวล, หงุดหงิด โกรธง่าย, ซึมเศร้า, รู้สึกอยากอาหารมากกว่าปกติ หรือคลื่นไส้อาเจียนบ่อยครั้ง

**Serotonin Booster** เป็นแนวทางธรรมชาติที่จะช่วยเพิ่มระดับสาร Serotonin ในร่างกาย ซึ่งมีดังนี้

1. จากข้อมูลทบทวนงานวิจัยในปี 2016 ระบุว่าสาร Serotonin ถูกสังเคราะห์จากกรดอะมิโนจำเพาะ

ชื่อ Tryptophan ทริปโตเฟน ดังนั้นการ **รับประทานอาหารที่อุดมไปด้วย Tryptophan** จึงเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับของคุณให้



ดีขึ้น อารมณ์สดใสตลอดวัน ตัวอย่างอาหาร เช่น เนื้อสัตว์, ไข่ไก่, ผลิตภัณฑ์จากนมวัว, ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง, ถั่วชนิดเปลือกแข็ง และเมล็ดธัญพืชหลากหลาย เป็นต้น

2. **รับประทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า-3** เช่น ปลาแซลมอน, ปลาทูน่า, ปลาแมคเคอเรล, เมล็ดแฟลกซ์ Flaxseed, เมล็ดเจีย Chia Seed และถั่ววอลนัท เป็นต้น เพราะนอกจากจะช่วยในเรื่องการหลั่งสาร Serotonin แล้วยังช่วยในเรื่องการบำบัดภาวะซึมเศร้าได้อีกด้วย

3. **ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ** เช่น เดินแอโรบิก วิ่งเหยาะ ๆ หรือ เติมน้ำในสวน วันละ 30-45 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยเพิ่มการหลั่งสาร Serotonin และกรดอะมิโน Tryptophan ได้เป็นอย่างดี

4. **ออกไปรับแสงแดดบ้าง** จากข้อมูลการศึกษาวารสารทางวิชาการ PLoS One ได้เปิดเผยออกมาว่า การได้รับแสงแดดจะช่วยเพิ่มการหลั่งสาร Serotonin ในสมอง อีกทั้งยังมีผลช่วยบำบัดจิตใจให้ผ่อนคลายจากความเครียด และลดภาวะซึมเศร้าได้ ลองหาเวลาออกไปเดินเล่นในสวน หรือรับแสงแดดอ่อน ๆ จาก

หน้าต่างในตอนเช้า อย่างน้อย 10-15 นาที ก่อนเริ่มทำงาน รับรองว่าจะช่วยให้คุณอารมณ์ดี มีกำลังใจในการทำงาน และนอนหลับสบาย

5. **นอนผ่อนคลายด้วยน้ำมันโรมา** อย่างน้อย 20 นาที จะเพิ่มระดับการหลั่งสาร Serotonin และลดการหลั่งฮอร์โมนความเครียด Cortisol เมื่อร่างกายผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ระบบไหลเวียนเลือดทำงานกลับสู่ภาวะปกติ ก็จะช่วยให้คุณหลับได้สนิทขึ้น

6. **หากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด** เช่น รับประทานภาพยนตร์ตลกเบาสมอง, ฟังเพลงสบายๆ, ปลูกต้นไม้, วาดรูป



ระบายสี ในช่วงเวลาพักผ่อน ก็จะช่วยให้ร่างกายเพิ่มการหลั่งสาร Serotonin ได้เช่นกัน

## บทส่งท้าย

ทางสมาคมการแพทย์เพื่อการนอนหลับโลก (The World Association of Sleep Medicine : WASM) ได้กำหนดให้วันศุกร์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม ของทุกปี เป็น **"วันนอนหลับโลก"** ซึ่งในปีตรงกับวันศุกร์ที่ 18 มีนาคม 2565 เพื่อให้ประชากรทั่วโลกได้ตระหนักถึงความสำคัญ และปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ สโลแกนหลักประจำปีนี้ คือ **"Quality Sleep, Sound Mind, Happy World หรือ นอนหลับอย่างมีคุณภาพ จิตใจแจ่มใส และโลกมีความสุข"** เพราะคุณภาพการนอนหลับที่ดีเป็นกุญแจหลักของการมีสุขภาพกาย และใจที่แข็งแรง เมื่อเราทุกคนมีสุขภาพกายแข็งแรง และจิตใจแจ่มใส โลกจึงสงบสุข

สำหรับผู้ที่กำลังประสบกับภาวะนอนไม่หลับในช่วงนี้ หากได้ลองปฏิบัติตามเทคนิค **Serotonin Booster** ที่ได้แนะนำ ก็จะช่วยให้คุณมีคุณภาพการนอนที่ดีขึ้น และนำมาสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขอย่างที่เราทุกคนปรารถนาจะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า. สวัสดีค่ะ ☺ #หมอมู๊ด สุขภาพ

ดีสร้างได้ด้วยตัวเรา