



ตื่นกลางดึกทุกคืน แก้ได้อย่างไรดีนะ?

คุณผู้อ่านเคยมีประสบการณ์ตื่นนอนกลางดึก (Middle Insomnia) กันบ้างไหมคะ ? หากตื่นแล้วสามารถนอนหลับต่อได้ในทันที อันนี้ก็ไม่น่าจะเป็นอะไร แต่ถ้าหากตื่นเวลาเดิม ซ้ำ ๆ ติดต่อกันหลายวัน แล้วกว่าจะหลับต่อได้ใช้เวลานานกว่า 1-2 ชั่วโมง อันนี้ชักจะน่าเป็นห่วงขึ้นมาแล้ว หรือว่าร่างกายกำลังส่งสัญญาณเตือนอะไรแก่กันแน่นะ ?

ศาสตร์การแพทย์แผนจีน จะแบ่งเวลาใน 1 วันออกเป็น 12 ชั่วโมง โดยแต่ละ 1 ชั่วโมง จะเท่ากับ 2 ชั่วโมง ตามเวลานักขัตตรจีน หรือที่เรารู้จักกันดีในรูปแบบของ “นาฬิกาชีวิต” นำมาใช้เพื่อทำความเข้าใจภาวะความผิดปกติของสุขภาพที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงเวลาว่า มีสาเหตุเกิดจากอวัยวะใด แล้วบำรุงรักษาให้ตรงจุด ซึ่งเป็นการส่งเสริมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน รูปแบบการนอนที่ผิดปกติก็เป็นสาเหตุหนึ่งของปัญหาสุขภาพเช่นกัน ในคอลัมน์นี้ เราจะมาเรียนรู้วิธีปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้น เมื่อร่างกายส่งสัญญาณเตือนผ่านการตื่นนอนกลางดึกเป็นประจำ นะคะ...

พท.ป.ภัทกร บุรณสันติกุล
สว.พรินซ์ สุวรรณภูมิ

แพทย์แผนจีนมักแนะนำให้คน
เข้านอน **ก่อนเวลา ห้าทุ่ม-ตีหนึ่ง (ยาม
จื่อ : เวลาชวด)** เพราะเป็นเวลา **ที่เส้น
ลมปราณถุงน้ำดีทำงาน** หากเรานอน
หลับสนิทในช่วงเวลานี้จะทำให้น้ำดีหลัง
ได้ตามปกติ ช่วยย่อยไขมันในร่างกาย
ไขกระดูกจะเริ่มสร้างเม็ดเลือด และ
ร่างกายจะเริ่มกระบวนการเยียวยาตัวเอง
(ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ) จึงทำให้ภูมิคุ้มกัน
ร่างกายแข็งแรงขึ้น

เมื่อเส้นลมปราณถุงน้ำดีทำงานได้
อย่างเต็มที่ สมอจะปลอดภัยโปร่ง ดวงตา
แจ่มใสในยามเช้า อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของ
การเรียนรู้ ทำให้มีทักษะในการตัดสินใจที่ดี

แต่หากเรา **ไม่สามารถเข้านอน
ได้ในช่วงเวลาดังกล่าว หรือรู้สึกตัวตื่น
แล้วตาค้างจนนอนไม่หลับในช่วงเวลานี้
บ่อยๆ** นั่นแสดงถึง **สมดุลลมปราณถุงน้ำดี
กำลังทำงานผิดปกติ** ส่งผลทำให้ร่างกาย
ย่อยไขมันได้ไม่ดี เกิดความคิดมาก-กังวล
ใจได้ง่าย หลังตื่นนอนในตอนเช้าอาจรู้สึก
ไม่แจ่มใส ง่วงเหงาหาวนอน ได้ตามีความ
หมองคล้ำ และมีแนวโน้มความเสี่ยงต่อ
การเป็นโรคหัวใจในถุงน้ำดี ได้

**หากตื่นในช่วงตีหนึ่ง-ตีสาม
(ยามฉะ : เวลาจล)**

เป็นเวลาที่ **เส้นลมปราณตับ
ทำงาน** การหลับสนิทในช่วงเวลานี้จะ

“สมดุลลมปราณถุงน้ำดีทำงาน ผิดปกติ ส่งผลทำให้ร่างกายย่อย ไขมันได้ไม่ดี เกิดความคิดมาก- กังวลใจได้ง่าย”

ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงบริเวณตับ
ได้ดีช่วยจัดสารพิษที่สะสมภายในร่างกาย
รักษาสมดุลระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ใน
เกณฑ์ปกติ

การตื่นในช่วงเวลานี้บ่อยครั้งแสดงว่า
สมดุลตับเกิดความผิดปกติ จากการ
รับประทานอาหารไขมันสูง อาหารรสหวาน
จัด หรือดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ร่างกาย
ไม่สามารถเผาผลาญพลังงาน และขจัด
สารพิษได้อย่างเต็มที่ ผลที่ตามมาคือ
ใบหน้าเกิดความหมองคล้ำ พบฝ้า-กระ
หรือจุดต่างดำนบนใบหน้า ตัวเหลือง-
ตาเหลือง รู้สึกหงุดหงิด มีอารมณ์โกรธ ซึม
เศร้าระหว่างวัน และอาจนำมาสู่การเกิด
โรคตับ ได้ง่าย

**หากตื่นในช่วงตีสาม-ตีห้า
(ยามอิน : เวลาชาล)**

ในช่วงรุ่งสางเวลาประมาณตีสี่-
ตีห้า เป็นช่วงเวลาที่ **ลมปราณปอด**

เริ่มทำงาน อุดหนุนมีร่างกาย ความดัน
โลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และอัตรา
การหายใจ จะลดระดับต่ำลงกว่าปกติ
เนื่องจากเลือดไปหล่อเลี้ยงบริเวณสมอง
น้อยลง แต่ไปหล่อเลี้ยงบริเวณปอดเพื่อ
ทำการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนส่งไปทั่ว
ร่างกาย การนอนหลับได้ดีในช่วงเวลานี้
จะทำให้ระบบหายใจทำงานได้เต็มที่
ใบหน้าจึงมีความสดใสอมเลือดฝาด ไม่มี
ริ้วรอย รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าหลังจาก
ตื่นนอน เส้นผม-เส้นขนแข็งแรง สมอได้รับ
ออกซิเจนเพียงพอต่อความต้องการ ทำให้มี
ความจำที่ดี ไม่หลงลืมง่าย

ร่างกายของเราควรได้รับความ
อบอุ่นในช่วงเวลานี้มากที่สุด โดยส่วนมาก
ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
เช่น ผู้ป่วยโรคหอบหืด ผู้ป่วยที่เป็นภูมิแพ้
อากาศ ผู้ป่วยโรคปอด มักนอนหลับไม่สนิท
หรือรู้สึกตัวตื่นขึ้นในช่วงเวลานี้บ่อย ๆ

การตื่นในช่วงเวลานี้สัมพันธ์กับ
อาการผิวแห้ง เกิดสิบบริเวณใบหน้า และ
ตามลำตัว ผิวหนังอักเสบ ผื่นหรือหนอง
ก่อนวัย และเกิดเซลล์ผิวบริเวณชั้นใต้
ผิวแห้ง ได้ง่าย

**หากตื่นในช่วงตีห้า-เจ็ดโมงเช้า
(ยามเหม่า : เวลาเถาะ)**

เป็นช่วงเวลาที่ลมปราณลำไส้ใหญ่
มีพลังมากที่สุด เป็นเวลาที่สมควรต่อการ
ตื่นนอน เพราะเมื่อลมปราณลำไส้ใหญ่



ทำงานได้อย่างสมบูรณ์ การขับถ่ายจึงปกติ ไม่มีอุจจาระตกค้างในลำไส้ เป็นประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก ผิวพรรณผ่องใสมีความยืดหยุ่นดี

ในกรณีที่เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ทำงานผิดปกติ แสดงว่า ลมปราณปอดกำลังติดขัดเช่นกัน เนื่องจากคนเราต้องอาศัยพลังลมปราณจากปอดช่วยดันส่งอุจจาระออกมา ดังนั้นผลที่ตามมาคือ เกิดภาวะท้องผูก อุจจาระแข็งแห้ง เกิดผื่นคันตามผิวหนังได้ง่าย

วิธีกระตุ้นเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่
ง่าย ๆ คือ ควรดื่มน้ำอุ่น 150-200 ml. อย่างน้อย 1-2 แก้ว หรือ ดื่มน้ำงาดำคั่ว 250 ml. ผลสมน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา ในช่วงเช้าจะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย และขับสารพิษที่คั่งค้างในวันก่อนหน้า เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับเริ่มต้นวันใหม่

การนอนนอน หรือนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ เป็นประจำ สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว อาทิเช่น ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ระดับฮอร์โมนคอร์ติซอล (ฮอร์โมนแห่งความเครียด) เพิ่มขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเกินเกณฑ์ปกติ ร่างกายเกิดการอักเสบบ่อยครั้ง แผลหายช้า เกิดสิว-ฝ้า-กระ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานผิดปกติ เกิดอาการแพ้ได้ง่าย ฯลฯ

เคล็ดลับ ช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับตามแนวทางแพทย์แผนจีน

1. ปรับพฤติกรรมการบริโภค :

สำหรับผู้ที่มีกลิ่นกลางดึกในช่วงเวลาประมาณตี 3 และหลับต่อได้ยากเป็นประจำ อาจมีสาเหตุจากการที่ระดับอินซูลินในร่างกายผันผวนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือดื่มแอลกอฮอล์ที่

มากเกินไปในช่วงเย็น ดังนั้นจึงควรปรับวิธีรับประทานอาหาร โดยแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อเล็ก ๆ 5 มื้อ ในระหว่างวัน, ดื่มนมสดอุ่น ๆ ไข่มุนต์ดำ 1 แก้ว หรือรับประทานถั่วอัลมอนต์/ ถั่ววอลนัต 1 กำมือ หลังอาหารเย็น จะช่วยปรับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ และทำให้นอนหลับสนิท

2. รักษาความอบอุ่นบริเวณฝ่าเท้า :

แช่เท้าในน้ำร้อน ประมาณ 15-20 นาที ก่อนเข้านอน หรือถนอมบริเวณกึ่งกลางฝ่าเท้าทั้ง 2 ข้าง อย่างรวดเร็วจนเกิดความร้อนประมาณ 2-3 นาที เพื่อให้ความอบอุ่นกับฝ่าเท้าอีกทั้งยังเป็นการกระตุ้นจุดสำคัญบริเวณไต ทำให้ลดความเหนื่อยล้าสะสมระหว่างวัน เมื่อตื่นขึ้นมาในเช้าวันใหม่จึงรู้สึกสดชื่นขึ้น

3. ออกกำลังกายเบา ๆ ในช่วงเย็น :

การหักโหมออกกำลังกายอย่างหนักจะทำให้เลือดสูบฉีดมากเกินไป ร่างกายเกิดความตึงเครียด ส่งผลทำให้นอนไม่หลับ ควรออกกำลังกายเบา ๆ เช่น การเล่นโยคะ, การเล่นพิลาทิส, การฝึกไทชิ หรือเดินเล่นในสวน ประมาณ 30-45 นาที ในช่วงเย็นจะทำให้นอนหลับได้ลึกขึ้น

4. กดจุดบำบัด แก้นอนไม่หลับด้วยตนเอง :

กดจุด เซินเหมิน (Shen Men) หรือมีชื่อเรียกว่า “จุดประตูลมชีวิต” ช่วยในเรื่องการระบายธาตุไฟที่สะสมอยู่ภายในหัวใจ ทำให้ลดความตื่นเต้น ความวิตกกังวลใจ บรรเทาความโกรธ ลดปวด นอนหลับสนิทมากขึ้น

Shen men



• ใช้นิ้วโป้ง/นิ้วชี้ กดบริเวณ จุดตรงกลางระหว่างส่วนบนของหู (อยู่เหนือบริเวณสามเหลี่ยม) นวดคลึงเบา ๆ ประมาณ 10 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง ช่วงก่อนเข้านอนจะทำให้หลับดี

• ในผู้ป่วยที่มีอาการมึนงง วิงเวียนศีรษะ (Dizziness) บ้านหมุน (Vertigo) สามารถกดจุดเซินเหมิน (Shen Men) เพื่อบำบัดอาการได้เช่นกัน

• กดจุด ไทชง (Tai Chong) หรือจุดเส้นลมปราณตับ จะช่วยในเรื่องอาการนอนไม่หลับจากความร้อนที่สะสมในตับมากเกินไป ดับอ่อนล้า บรรเทาภาวะซึมเศร้า เครียด หดหู่อาลัย และช่วยลดความดันโลหิต เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบดื่มกลางดึกช่วงเวลาประมาณตีหนึ่ง-ตีสาม และผู้ที่มีปัญหาความดันโลหิตสูง

• ใช้นิ้วโป้ง/นิ้วชี้ กดบริเวณหลังเท้าช่วงแฉ่งกระดูกระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ นวดคลึงเบา ๆ ประมาณ 10-15 วินาที ทำซ้ำ 3-5 ครั้ง สลับไปมา 2 ข้าง ช่วงเย็นหรือก่อนเข้านอน มีส่วนช่วยคลายเครียด ลดความดันโลหิต หลับสบายขึ้น

คำแนะนำ : สตรีมีครรภ์ไม่ควรกดจุดไทชง

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ...
#หมอภูคสุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา ☺