

ทำไมผู้สูงอายุถึงนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ?

WHY SENIORS ARE OFTEN SLEEP DEPRIVED?

เมื่อย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ นาฬิกาชีวภาพที่สัมพันธ์กับการนอนหลับเริ่มลดประสิทธิภาพลง ทำให้อ่อนล้า และก่อให้เกิดอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ จากการพักผ่อนไม่เพียงพอ

สาเหตุ/ปัจจัย

1. การเปลี่ยนแปลงในร่างกาย

ระดับฮอร์โมน เมลาโทนินลดลง



เมลาโทนิน คือ ฮอร์โมนที่มีผลในการควบคุมวงจรการหลับตื่น

2. โรคทั่วไป และโรคประจำตัว



โรคกระดูกและข้อ, โรคหัวใจ, โรคพาร์กินสัน, โรคสมองเสื่อม

3. พฤติกรรมที่หนักเกินไป



นอนกลางวันมากเกินไป, ออกกำลังกายก่อนนอนหนักเกินไป, กิน มีแอลกอฮอล์และดื่มชา กาแฟ แอลกอฮอล์

4. สภาพจิตใจ



โรคเครียด, โรคซึมเศร้า, การสูญเสียผู้เป็นที่รัก

5. สภาพแวดล้อมในห้องนอนไม่ดี



ร้อนเกินไป, สว่างเกินไป, เสียงดังเกินไป, หนาวเกินไป

เมื่อไหร่??

ควรต้องปรึกษาแพทย์

เมื่อมีปัญหาในการนอนหลับตอนกลางคืนไม่ถึง 5 ชั่วโมง หรือง่วงนอนมากในตอนกลางวันขณะทำกิจกรรมอื่น เช่น ขับรถต่อเนื่อง เป็นเวลามากกว่า 1 เดือน

เคล็ดลับเพิ่มคุณภาพการนอน



1. เข้านอนและตื่นเป็นเวลา



2 ชั่วโมง นอนกลางวันไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน



3. จัดห้องสะอาด สงบ อากาศถ่ายเท อุณหภูมิเหมาะสม



4. ทานยาให้สม่ำเสมอ หากมีโรคประจำตัว



5. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอรับแสงแดดระหว่างวัน หรือทำงานอดิเรก



6. งดชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง และแอลกอฮอล์



7. ทำกิจกรรมก่อนนอนที่ช่วยผ่อนคลาย