

“หลับลึก” คืออะไร เป็นแบบไหน จะรู้ได้อย่างไรว่าหลับมีคุณภาพ

การนอนหลับลึก คือช่วงเวลาสำคัญของการนอนหลับที่ร่างกายและสมองได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ เป็นช่วงที่ร่างกายจะเข้าสู่โหมดซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเอง หลายคนอาจเข้าใจว่าการนอนหลับเพียงพอแค่ 7-8 ชั่วโมงก็เพียงพอแล้ว แต่ความจริงแล้ว คุณภาพของการนอนหลับ โดยเฉพาะการนอนหลับลึกนี้แหละที่ส่งผลต่อสุขภาพของเราอย่างมาก

การหลับลึกคืออะไร

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์แนะนำว่า ผู้ใหญ่วัยส่วนใหญ่ควรนอนหลับประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน ร่างกายของเราจึงจะทำการนอนหลับลึก 4 ระยะ ได้แก่

- 1.ระยะ Non-REM 3 ระยะ
- 2.ระยะ REM 1 ระยะ

สองช่วงแรกของระยะ Non-REM เกิดขึ้นขณะที่ร่างกายเริ่มเข้าสู่การหลับ ระยะ Non-REM ที่สามเรียกว่า “การนอนหลับลึก” เป็นระยะที่ยาวนานที่สุดในบรรดาระยะ Non-REM ทั้งสาม ในช่วงนี้ อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจของร่างกายจะช้าลง คลื่นสมองจะช้าและมีขนาดใหญ่ขึ้น โดยปกติแล้ว จะรู้สึกยากมากที่จะปลุกคนในระยะการนอนหลับลึก

ในช่วงการนอนหลับลึก ร่างกายจะเติมเต็มพลังงานซ่อมแซมเซลล์ที่สึกหรอ และสร้างเสริมเนื้อเยื่อและกระดูก นอกจากนี้จากการศึกษาในอดีตยังพบว่า การนอนหลับลึกช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพสมอง โดยช่วยพัฒนาและเก็บรักษาความทรงจำ เสริมสร้างความสามารถทางด้านสติปัญญา และช่วยให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ทำไมการนอนหลับลึกจึงส่งผลต่อโรคสมองเสื่อม?

เนื่องจากการนอนหลับลึกมีบทบาทสำคัญในการรักษาสุขภาพสมอง การนอนหลับไม่เพียงพออาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับสมอง เช่น โรคสมองเสื่อม รวมถึงโรคอัลไซเมอร์

การศึกษาที่ตีพิมพ์ในเดือนเมษายน 2021 พบว่า ผู้ที่มีอายุ 50-60 ปี ที่นอนหลับน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อคืน มีความเสี่ยงในการพัฒนาโรคสมองเสื่อมในภายหลังสูงขึ้น

งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในเดือนมิถุนายน 2021 รายงานว่า การนอนหลับลึกอาจช่วยกำจัดโปรตีนที่เป็นพิษ ซึ่งเกี่ยวข้องกับโรคอัลไซเมอร์ ออกจากสมองได้

การศึกษาที่ตีพิมพ์ในเดือนพฤษภาคม 2023 ได้ให้หลัก

ฐานที่บ่งชี้ว่า การนอนหลับลึกอาจช่วยป้องกันการสูญเสียความจำในผู้สูงอายุที่มีระดับเบต้า-อะมีloidในสมองสูง ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนาโรคอัลไซเมอร์

Medical News Today ได้พูดคุยกับ ดร. เดวิด เมอร์ริลล์ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุและผู้ชำนาญการศูนย์สุขภาพสมองแบริพิก ณ สถาบันประสาทวิทยาแปซิฟิกในซานตาโมนิกา รัฐแคลิฟอร์เนีย เกี่ยวกับการศึกษานี้ เขาได้กล่าวว่า การศึกษานี้มีความหมายสำคัญหลายประการ รวมถึงการสูญเสียการนอนหลับคลื่นช้า อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้สำหรับโรคสมองเสื่อม ซึ่งสาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือโรคอัลไซเมอร์ “เรารู้ว่าอายุและพันธุกรรมเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ แต่ข่าวดีก็คือ เรา กำลังค้นพบวิธีการมากมายในการปรับปรุงปัจจัยเสี่ยงที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ ซึ่งคุณภาพการนอนหลับเป็นหนึ่งในนั้นอย่างแน่นอน” ดร. เมอร์ริลล์กล่าว

เมื่อถูกถามถึงวิธีการที่ผู้คนสามารถนอนหลับได้เพียงพอเพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อม ดร. เมอร์ริลล์กล่าวว่า ให้เน้นที่นิสัยและกลยุทธ์ด้านพฤติกรรม

การชี้แจงความเชื่อมโยงระหว่างการนอนหลับ การแก่ และความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม

สำหรับการศึกษานี้ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยโมนาชในเมลเบิร์น ออสเตรเลีย ได้ตรวจสอบข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการศึกษา 346 คน ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี ซึ่งลงทะเบียนเข้าร่วมการศึกษาโรคหัวใจ Framingham Heart Study ผู้เข้าร่วมทั้งหมดได้เข้ารับการตรวจสอบการนอนหลับแบบข้ามคืนสองครั้ง โดยมีระยะห่างประมาณ 5 ปี ระหว่างการตรวจสอบแต่ละครั้ง

นักวิจัยรายงานว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ปริมาณการนอนหลับลึกของผู้เข้าร่วมแต่ละคนลดลงระหว่างการตรวจสอบทั้งสองครั้ง ซึ่งบ่งชี้ถึงการสูญเสียการนอนหลับคลื่นช้าอันเนื่องมาจากอายุที่เพิ่มขึ้น

นักวิทยาศาสตร์ยังได้ติดตามผู้เข้าร่วมการศึกษาตั้งแต่วเวลาที่เข้ารับการตรวจสอบการนอนหลับครั้งแรกถึงสองจนถึงปี 2018 เพื่อค้นหาการวินิจฉัยโรคสมองเสื่อม

“การตอบสนองต่อการเพิ่มขึ้นของอัตราการเกิดโรคสมองเสื่อมเป็นหนึ่งในความท้าทายที่สำคัญที่สุดในยุคของเรา” ดร. แมทธิว เพซ รองศาสตราจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์จิตวิทยาและสถาบันเทอริเนอร์เพื่อสุขภาพสมองและจิตใจ ในเมลเบิร์น ออสเตรเลีย และ

ผู้เขียนอาวุโสของการศึกษานี้ กล่าวกับ Medical News Today

“เนื่องจากเราไม่มีการรักษาแบบประจักษ์ใด ๆ ที่สามารถหยุดยั้งหรือย้อนกลับโรคสมองเสื่อมได้อย่างถาวร เราจึงสนใจที่จะทำความเข้าใจวิธีการที่สามารถป้องกันโรคสมองเสื่อมได้ตั้งแต่แรกเริ่ม” เขากล่าว “เพื่อจุดประสงค์ในการให้ข้อมูลสำหรับแนวทางการป้องกันโรคสมองเสื่อม เราสนใจที่จะชี้แจงว่าการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรตามอายุที่เพิ่มขึ้น และการเปลี่ยนแปลงในการนอนหลับตามอายุมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อมหรือไม่” เขากล่าวเสริม

การลดลงของการนอนหลับลึกเพิ่มความเสี่ยงของโรคสมองเสื่อม

จากการวิเคราะห์ข้อมูล นักวิจัยพบผู้ป่วยโรคสมองเสื่อมทั้งหมด 52 ราย แม้ว่าจะได้ปรับปัจจัยต่างๆ รวมถึงอายุ เพศ และการใช้ยานอนหลับแล้ว นักวิจัยก็พบว่า การลดลงของการนอนหลับลึกในแต่ละเปอร์เซ็นต์ในแต่ละปีมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมถึง 27%

คำอธิบายเพิ่มเติม:

การลดลงของการนอนหลับลึก: หมายถึงการที่เราสามารถนอนหลับลึกได้น้อยลงเรื่อยๆ ตามกาลเวลา ซึ่งเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการเสื่อมของสมอง ความเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อม: หมายถึงโอกาสที่เราจะเป็นโรคสมองเสื่อม เช่น โรคอัลไซเมอร์ ซึ่งเป็นโรคที่ทำให้ความจำและสติปัญญาเสื่อม การปรับปัจจัยต่างๆ: หมายถึงการนำปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลต่อการเกิดโรคสมองเสื่อม เช่น อายุ เพศ และการใช้ยา มาพิจารณา เพื่อให้ได้ผลการวิจัยที่แม่นยำยิ่งขึ้น

เราทำกรรมใดไว้ เราจะได้รับผลแห่งกรรมนั้น
หรือว่า เรามีกรรมเป็นของแห่งตน

พุทธศาสนิก



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

