

อันตรายจากการนอนน้อย เสี่ยง 6 โรคผละกระต่ายจากการนอนไม่พอ



ในชีวิตที่เร่งรีบและเต็มไปด้วยภารกิจ หลายคนมักยอมเสียสละเวลานอนเพื่อทำงาน หรือทำกิจกรรมต่างๆ จนติดเป็นนิสัย การนอนน้อย หรือนอนหลับไม่เพียงพอไม่ได้ส่งผลแค่ความรู้สึกง่วงซึมในวันถัดไปเท่านั้น แต่ยังเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้ “ภูมิคุ้มกันตก” และเพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคต่างๆ อย่างคาดไม่ถึง

ถึง บทความนี้จะสรุปให้เห็นว่า การนอนน้อยส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างไร และโรคอะไรบ้างที่คุณอาจต้องเผชิญหากยังคงละเลยการนอนหลับที่เพียงพอ

นอนน้อยจึงก่อเกิดโรคต่าง ๆ ได้อย่างไร

ในขณะที่เรานอนหลับ ร่างกายไม่ได้หยุดทำงาน แต่กำลังอยู่ในกระบวนการซ่อมแซมและฟื้นฟูตัวเองที่สำคัญ โดยเฉพาะการสร้างและหลั่ง ไซโตไคน์ (Cytokines) ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่ทำหน้าที่เป็นสารสื่อสารของระบบภูมิคุ้มกัน มีหน้าที่สำคัญในการต่อสู้กับเชื้อโรคและลดการอักเสบในร่างกาย

เมื่อเรานอนน้อย การผลิตไซโตไคน์จะลดลงอย่างมาก ทำให้ความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อไวรัส และแบคทีเรียลดลงตามไปด้วย ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงและง่ายต่อการติดเชื้อต่าง ๆ

โรคที่มาพร้อมกับ การนอนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ การนอนหลับไม่เพียงพอไม่เพียงแต่ทำให้ร่างกายอ่อนแอลงชั่วคราว แต่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ในระยะยาวได้ ดังนี้

-โรคหัวใจและหลอดเลือด: นี่คือการที่สังเกตได้ชัดเจนที่สุด คนที่นอนน้อยมักจะติดหวานง่าย และเมื่อเป็นแล้ว ก็มักจะหายช้ากว่าปกติ เพราะร่างกายไม่มีกำลังมากพอที่จะกำจัดคอเลสเตอรอล

-โรคเบาหวานประเภทที่ 2: การนอนน้อยส่งผลกระทบต่อการทำงานของฮอร์โมนอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถจัดการกับน้ำตาลในเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะดื้ออินซูลินและเพิ่มความเสี่ยงของโรคเบาหวาน

-โรคหัวใจและหลอดเลือด: การอดนอนเรื้อรังส่งผลให้ระดับความดันโลหิตและฮอร์โมนความเครียดเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงภาวะหัวใจวายและโรคหลอดเลือดในสมอง

-โรคซึมเศร้าและความวิตกกังวล: การนอนหลับไม่เพียงพอเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับสุขภาพจิต การนอนน้อยส่งผลต่ออารมณ์และระดับสารสื่อประสาทในสมอง ทำให้มีโอกาสสูงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล

-ภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน: การอดนอนจะไปกระตุ้นฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกหิว และลดการทำงานของฮอร์โมนที่ทำให้รู้สึกอิ่ม ทำให้เรายากอาหารมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะกินจุบจิบในปริมาณที่มากกว่าปกติ โรคอ้วนเหล่านี้จะกินจุบจิบในปริมาณที่มากกว่าปกติ โรคอ้วนเหล่านี้จะกินจุบจิบในปริมาณที่มากกว่าปกติ

โรคอ้วนเหล่านี้จะกินจุบจิบในปริมาณที่มากกว่าปกติ โรคอ้วนเหล่านี้จะกินจุบจิบในปริมาณที่มากกว่าปกติ โรคอ้วนเหล่านี้จะกินจุบจิบในปริมาณที่มากกว่าปกติ โรคอ้วนเหล่านี้จะกินจุบจิบในปริมาณที่มากกว่าปกติ

หากคุณยังคงมีพฤติกรรมนอนน้อย ลองปรับเปลี่ยนตารางชีวิตและให้ความสำคัญกับการนอนมากขึ้น เพราะการมีสุขภาพที่ดีเริ่มต้นได้จากง่าย ๆ ที่ตัวคุณเอง

บริษัท ไทย แอนด์ กอล์ฟคาร์ท จำกัด วันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 7 หมู่ 6 ซอยสุดจิตติโนวตน์ แขวงแสมดำ เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานผลการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงินสำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 31 ธันวาคม พ.ศ. 2561 – 31 ธันวาคม พ.ศ. 2567 วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง ขอแสดงความนับถือ นายชัยวัฒน์ พลสกักดี กรรมการ	บริษัท วงศ์สุรภัทร์ จำกัด วันที่ 5 ตุลาคม พ.ศ. 2568 เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 15 ตุลาคม พ.ศ. 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 166/26 หมู่ที่ 6 ตำบลบางกวย อำเภอบางกวย จังหวัดนนทบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้ วาระที่ 1 พิจารณารับรองรายงานผลการประชุมครั้งที่ผ่านมา วาระที่ 2 พิจารณาก่อนอนุมัติงบการเงินสำหรับปีสิ้นสุด ณ วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2562 – 30 กันยายน พ.ศ. 2567 วาระที่ 3 พิจารณาเลือกตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี) ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นหากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จักขอขอบคุณยิ่ง ขอแสดงความนับถือ นางสาววรวิศภัทร สุรภัคดี กรรมการ
--	---

มนุษย์อาบน้ำชำระกายวันละสองครั้ง
เพื่อกำจัดเหวี่ยงโคลสิ่งโสโครกที่เกาะร่างกาย
แต่ไม่เคยคิดจะชำระจิตให้สะอาดแม้เพียงนาที
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังษี)



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**

