

ตื่นตี 3-4 แล้วนอนต่อไม่ได้: ทำไม และแก้ไขได้อย่างไร

โดย เอกสยาม ชัยศรี

บริษัท เอกสยาม แอนด์ พาร์ทเนอร์ส จำกัด

เนื้อหานี้เป็นข้อมูลสุขภาพทั่วไปสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ไม่ใช่คำวินิจฉัยหรือคำแนะนำทางการแพทย์เฉพาะบุคคล การเริ่ม หยุด หรือเปลี่ยนการรักษา ยา และการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้ประกอบวิชาชีพที่ดูแลก่อน ฉบับออนไลน์ที่ปรับปรุงล่าสุดอยู่ที่ <https://www.sukjaiwaikao.com/article-sleep.html>

ตี 3 กว่า ตาสว่าง ลืมหลับ มองเพดาน คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ไปเรื่อยๆ จนสว่างคา... ถ้าประโยคนี้อัปคุณเคยทำไม่ได้อยู่คนเดียวครับ

งานวิจัยของ Limpawattana P. และคณะ ที่ตีพิมพ์ใน Journal of the Medical Association of Thailand ปี ค.ศ. 2018 (พ.ศ. 2561) ศึกษาในกลุ่มผู้สูงอายุไทย 100 ราย พบว่า 70% มีปัญหาตื่นกลางดึกและนอนต่อไม่ได้ เป็นอาการนอนไม่หลับที่พบบ่อยที่สุดในวัยเก่า: บ่อยกว่าการนอนไม่หลับตอนดึกเสียอีก^[1]

46-58% ผู้สูงอายุไทยมีอาการนอนไม่หลับ (ASRS Survey, 2000)

70% ตื่นกลางดึกและนอนต่อไม่ได้ (อาการที่พบบ่อยที่สุด)

40% Sleep Spindles ลดลง เมื่ออายุ 60-80 ปี (Mander et al., 2014)

แต่ก่อนจะไปถึงวิธีแก้ เราต้องเข้าใจก่อนว่า ทำไม ร่างกายของเราถึงทำแบบนี้ เพราะเมื่อเข้าใจสาเหตุ การแก้ปัญหาจะตรงจุดกว่ามากครับ



วิทยาศาสตร์อธิบาย: ทำไมถึงตื่นตี 3-4?

การนอนหลับไม่ใช่สวิตช์เปิด-ปิด แต่เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่ออายุเพิ่มขึ้น นื่องนี้จะอธิบาย 3 สาเหตุหลักที่วิทยาศาสตร์ระบุได้ชัดเจนครับ

สาเหตุที่ 1: นาฬิกาชีวิตเร่งเร็วขึ้น (Advanced Sleep Phase)

ร่างกายมีนาฬิกาชีวภาพที่ควบคุมรอบการตื่น-นอนตลอด 24 ชั่วโมง เรียกว่า Circadian Rhythm เมื่ออายุมากขึ้น นาฬิกานี้ค่อยๆ เร่งเร็วขึ้นโดยอัตโนมัติ ทำให้ร่างกายอยากนอนเร็วกว่าปกติ (19:00-20:00 น.) และตื่นเร็วกว่าปกติ (03:00-04:00 น.)

นี่ไม่ใช่ความผิดปกติ แต่เป็นการปรับตัวทางชีววิทยาตามอายุ: ร่างกายไม่ได้ "พัง" แต่นาฬิกาของมัน "เร่งเวลา" ไปแล้ว

ทุกทศวรรษ: Circadian Rhythm เร่งเร็วขึ้นประมาณ 15-30 นาที

สาเหตุที่ 2: Sleep Spindles ลดลง 40%: หน่วยรักษาการนอนหายไป

ในช่วงนอนหลับระยะที่ 2 (Stage 2 NREM) สมองจะสร้างคลื่นไฟฟ้าสั้นๆ เรียกว่า Sleep Spindles ซึ่งทำหน้าที่เหมือน "ยามรักษาการณ์": มันบล็อกเสียงและสิ่งรบกวนจากภายนอกไม่ให้ปลุกเราตื่น

งานวิจัยของ Mander BA. และคณะ ใน Cerebral Cortex (ค.ศ. 2014) พบว่าคนอายุ 60-80 ปี มี Sleep Spindles น้อยกว่าคนหนุ่มสาว 40% ผลลัพธ์คืออนอนตื่นง่ายขึ้นมาก แม้เพียงแค่รถผ่านหน้าบ้านหรือคุ่นอนขยับตัว^[2]

Sleep Spindles ลดลง 40% ในวัย 60-80 ปี

สาเหตุที่ 3: เมลาโทนินน้อยลง + Deep Sleep หดตัว

เมลาโทนิน (Melatonin) คือฮอร์โมนที่บอกร่างกายว่า "ถึงเวลานอนแล้ว" ผลิตจากต่อมไพเนียลในสมองเมื่อมีดปัญหาคือเมื่ออายุมากขึ้น ต่อมนี้ผลิตเมลาโทนินได้น้อยลงและช้าลง ทำให้ "สัญญาณง่วง" อ่อนแอลง

พร้อมกันนั้น ช่วงการนอนหลับลึก (Deep NREM / Stage 3-4) ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง ก็ลดลงอย่างมีนัยสำคัญตามอายุ ทำให้ช่วงเข้านอนกลายเป็นการนอนหลับตื้น ที่ตื่นได้ง่ายมาก

แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์ยับยั้งเมลาโทนิน >50%

ตื่นตี 3 ไม่ใช่ความล้มเหลวของร่างกาย แต่คือร่างกายกำลังทำงานตามโปรแกรมชีววิทยาที่เปลี่ยนไปตามอายุ เมื่อเข้าใจโปรแกรม เราก็ค่อยๆ ปรับได้



โครงสร้างการนอน: ทำไมช่วงเข้านอนถึงนอนต่อไม่ได้

การนอนหลับแบ่งเป็น 3 ช่วงหลักในแต่ละคืน ซึ่งแต่ละช่วงมีสัดส่วน REM และ Non-REM แตกต่างกัน ช่วงดึกจะมีการนอนหลับลึกมาก แต่ยิ่งใกล้เช้า สัดส่วนการนอนหลับตื้นและ REM จะเพิ่มขึ้น: นี่คือเหตุที่ตี 3-4 เป็น "จุดเปราะบาง" ที่สุดของการนอน

โครงสร้างการนอนในหนึ่งคืน (สำหรับผู้สูงอายุ)

22:00 น. → 06:00 น.

- ช่วงที่ 1 นอนหลับลึก
- ช่วงที่ 2 REM เริ่มมาก
- ช่วงที่ 3 นอนหลับตื้น
- ตื่น
- 22:00-00:00: Deep NREM ลึกที่สุด
- 00:00-03:00: REM เพิ่มขึ้น ฝันมาก
- 03:00-06:00: นอนตื้น จุดเสียงตื่น

จากการศึกษาของ Walker Matthew ใน *Why We Sleep* (ค.ศ. 2017) อธิบายว่าในช่วงหลังตี 3 สมองเริ่มเตรียมตัวตื่นโดยอัตโนมัติ ระดับ Cortisol (ฮอร์โมนตื่นตัว) เริ่มสูงขึ้น และในผู้สูงอายุกระบวนการนี้เกิดเร็วและรุนแรงกว่าคนหนุ่มสาว ทำให้ตี 3-4 กลายเป็น "จุดตื่น" ตามธรรมชาติที่หลีกเลี่ยงได้ยาก^[3]



ผลกระทบถ้าปล่อยทิ้งไว้นานๆ

ผลต่อสุขภาพจากการนอนไม่เพียงพอเรื้อรัง

- หัวใจและหลอดเลือด: ผู้ใหญ่อายุ 45 ปีขึ้นไป ที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมง มีความเสี่ยงหัวใจวายและโรคหลอดเลือดสมอง **สูงขึ้น 200%**^[3]
- สมอและความจำ: Sleep Spindles ที่ลดลงส่งผลต่อการรวบรวมความทรงจำโดยตรง นอนไม่หลับเรื้อรัง เพิ่มความเสี่ยงโรคอัลไซเมอร์
- ภูมิคุ้มกัน: การอดนอนทำให้วัคซีนมีประสิทธิภาพลดลง และติดเชื้อง่ายขึ้น
- ระบบเผาผลาญ: เพิ่มความเสี่ยงเบาหวานและโรคอ้วน เนื่องจากฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวผิดปกติ
- อารมณ์: ความหงุดหงิด วิตกกังวล และซึมเศร้าเพิ่มขึ้น

วิธีแก้ที่ได้ผลจริง: ไม่ต้องพึ่งยา

น้องเอรวบรวมวิธีที่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ รองรับ จากเอกสารวิจัย ของ NHS Scotland และ Asian Sleep Research Society มาให้ครับ

กฎ 3-2-1 ก่อนนอน

วิธีง่ายที่สุดที่น้องเอแนะนำให้ทำทุกคืน โดยนับจากเวลาที่ตั้งใจจะเข้านอน

3 ชั่วโมงก่อนนอน หยุดกินอาหารหนัก ระบบย่อยที่ยังทำงานอยู่รบกวนคุณภาพการนอนอย่างมาก

2 ชั่วโมงก่อนนอน หยุดทำงานหรือคิดเรื่องที่ทำให้เครียด สมอต้องได้ "คูลดาวน" ก่อนนอน

1 ชั่วโมงก่อนนอน วางโทรศัพท์ ปิดทีวี หรือไฟ แสงสีฟ้าจากจออย่าขยับเมลาโทนิมากกว่า 50%

แสงแดดตอนเช้า: รีเซ็ตนาฬิกาชีวิตได้จริง

สิ่งง่ายที่สุดและได้ผลที่สุดคือการออกรับแสงแดดธรรมชาติในช่วงเช้า (07:00-09:00 น.) อย่างน้อย 15-20 นาที แสงแดด ช่วยกด การผลิต เมลาโทนิ ใน ตอนเช้า และ จะ เพิ่มขึ้น เอง อีกครั้ง เมื่อ ถึง เวลานอน ช่วย ให้ Circadian Rhythm กลับมาเป็นปกติ^[4]



7 สิ่งที่ทำได้นี้เลย

- ตั้งเวลาตื่นให้แน่นอน ทุกวัน แม้วันหยุด ห้ามนอนชดเชย เพราะยิ่งทำให้นาฬิกาชีวิตสับสน
- อาบน้ำอุ่นก่อนนอน 1-2 ชั่วโมง อุณหภูมิร่างกายที่ลดลงหลังอาบน้ำอุ่นทำให้่วงเร็วขึ้น
- ห้องนอนเย็นสบาย ไม่ร้อนอบอ้าว ถ้าร้อนเกิน Deep Sleep จะลดลง แต่ไม่ควรเย็นจนหนาว เพราะสถาบันผู้สูงอายุแห่งชาติสหรัฐฯ (NIA) เตือนว่าอุณหภูมิในบ้านราว 15-18°C อาจทำให้ผู้สูงอายุบางท่านเกิดภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำได้ และแนะนำให้ในบ้านอุ่นไม่ต่ำกว่าราว 20°C
- ไม่ดื่มกาแฟหลัง 13:00 น. คาเฟอีนมีครึ่งชีวิต 5-6 ชั่วโมง กาแฟบ่ายสองยังอยู่ในร่างกายตอนเที่ยงคืน
- ถ้าตื่นแล้วนอนต่อไม่ได้ภายใน 20 นาที ให้ลุกขึ้นทำอะไรเบาๆ ที่แสงสลัว แล้วกลับมานอนเมื่อง่วงอีกครั้ง
- จดรายการสิ่งที่ต้องทำพรุ่งนี้ ก่อนนอน เพื่อ "ปิดแฟ้ม" ในสมอง ไม่ให้คิดวนตอนกลางดึก
- ออกกำลังกายตอนเช้าหรือบ่าย อย่าออกกำลังกายหลัง 18:00 น. เพราะจะเพิ่ม Cortisol ที่รบกวนการนอน

แสงแดดตอนเช้าคือ "นาฬิกาปลุก" ทางชีววิทยาที่ดีที่สุดสำหรับ Circadian Rhythm (ภาพ: Unsplash)

เมื่อไหร่ควรพบแพทย์?

วิธีปรับพฤติกรรมข้างต้นช่วยได้มากในกรณีทั่วไป แต่มีสัญญาณบางอย่างที่ควรพบแพทย์ครับ

สัญญาณที่ควรปรึกษาแพทย์

- นอนไม่หลับหรือตื่นกลางดึกเรื้อรังเกิน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลานานกว่า 1 เดือน
- คู่นอนบอกว่า กรนเสียงดังหรือหยุดหายใจขณะหลับ (อาจเป็น Sleep Apnea)
- มีอาการ ขาอยู่ไม่สุข หรือกระตุกขณะหลับ
- ง่วงหลังกลางวัน แม้นอนมาเพียงพอ จนส่งผลต่อกิจวัตรประจำวัน
- มีอาการ ซึมเศร้าหรือวิตกกังวล ร่วมด้วยชัดเจน



สิทธิด้านสุขภาพของผู้สูงอายุตามกฎหมายไทย

น้องเอ้อยากให้ทุกท่านทราบว่า การดูแลสุขภาพการนอนไม่ใช่แค่เรื่องส่วนตัว แต่เป็นสิทธิที่กฎหมายรับรองไว้ครับ

พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546: สิทธิด้านสุขภาพ

มาตรา 11: ผู้สูงอายุมีสิทธิได้รับการคุ้มครอง การส่งเสริม และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

"(1) การบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขที่จัดไว้โดยให้ความสะดวกและรวดเร็วแก่ผู้สูงอายุเป็นกรณีพิเศษ"

มาตรา 12: การเรียกร้องสิทธิหรือประโยชน์ตามพระราชบัญญัตินี้ ไม่ตัดสิทธิหรือประโยชน์ที่ผู้สูงอายุจะได้รับตามกฎหมายอื่น

→ หมายความว่ากฎหมายรับรองสิทธิของท่านที่จะได้รับบริการทางการแพทย์ซึ่งจัดให้สะดวกและรวดเร็วเป็นกรณีพิเศษ ปัญหาการนอนจึงเป็นเรื่องที่ขอรับการตรวจประเมินจากแพทย์ได้ไม่ต้องทนอยู่คนเดียว^[5]

อ่านต่อในหมวดสุขภาพ: ถ้าอาการนอนหลับผิดปกติมาคู่กับเวียนหัว อ่อนเพลีย หรือมีโรคประจำตัวหลายอย่าง ลองอ่าน ภาวะเลือดหนืดผิดปกติ, มีโรคเรื้อรังหลายโรคพร้อมกัน และ โภชนาการที่ช่วยลดภาระโรคเรื้อรัง

ปัญหาการนอนไม่ใช่เรื่องที่ต้องทนเงียบๆ ไปคนเดียว กฎหมายไทยรับรองสิทธิในการดูแลสุขภาพของท่าน และมีวิธีแก้ที่ได้ผลจริง เพียงแต่ต้องรู้จักเริ่มต้นที่ถูกต้อง

แหล่งอ้างอิง

1. Limpawattana P, Euawiriyankool W, Sawanyawisuth K. (2018). *Types and Risk Factors for Insomnia Among Older Adults in an Outpatient Care Setting*. Journal of the Medical Association of Thailand, 101(Suppl.7), S183-S189.
2. Mander BA, Marks SM, Vogel JW, et al. (2014). β -amyloid disrupts human NREM slow waves and related hippocampus-dependent memory consolidation. Nature Neuroscience, 18, 1051-1057; และ Mander BA et al. *Impaired prefrontal sleep spindle regulation of hippocampal-dependent learning in older adults*. Cerebral Cortex, 24(12), 3301-3309.
3. Walker M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Flatiron Books.
4. NHS Scotland. (2022). *The Importance of Sleep*. Scottish Muscle Network. Version 1.
5. พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 120 ตอนที่ 130 ก วันที่ 31 ธันวาคม 2546.
6. Asian Sleep Research Society (ASRS). (2000). *Sleep Survey on Insomnia Prevalence in Asia*.



7. Sleep Foundation. (2023). *Sleep Regimen Guidebook*.

