

"นาฬิกาชีวิต"

คืนชีพ ความสะดวกสบาย สมดุลให้ร่างกาย



We offer you a comfy bedroom

www.lereen.com

LEREEN

Biological Clock หรือนาฬิกาชีวภาพหรือที่หลายๆ คนคุ้นชินกันในนามของ "นาฬิกาชีวิต" เป็นสิ่งที่ถูกติดตั้งไว้ในร่างกายของมนุษย์ที่จะคอยบอกเวลา ในเวลาเราตื่นในยามเช้า หลับในตอนกลางคืน หรือรับประทานอาหารในช่วงเช้า กลางวัน และเย็น เวลาในระบบการออกกำลังกายรวมถึงเวลาขับถ่าย ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติ คือ กลางวัน กลางคืน และปรับระบบต่างๆ ในร่างกายโดยเฉพาะระบบฮอร์โมน

ปัจจุบันที่ผู้คนทำงานกลางคืน ทั้งที่เป็นเวลาหลับนอนตามกฎของนาฬิกาชีวิต แต่ยังคงดำเนินชีวิตอยู่ได้ทั้งที่ดู เป็นการ ผิดธรรมชาติหรือนาฬิกาชีวิต สามารถปรับกลางวันให้เป็นกลางคืนได้ หรือไม่นั้น ต้องขออธิบายว่าในร่างกายของเรามี ตาที่ 3 อยู่ในสมองเรียกว่า ต่อมไพเนียล (Pineal Gland) ต่อมนี้จะคอยรับรู้แสงและความมืดโดยสร้างเมลาโทนิน เมื่อ แสงลดลง หรือเมื่อถึงเวลามืด ให้เรารู้สึกง่วง นั้นหมายถึงเวลาที่ควรเข้านอน เพื่อให้ร่างกายซ่อมแซมอวัยวะ ที่ถูกใช้ งานมาตลอดทั้งวันโดยสังเกตเห็นได้ว่าในสัตว์ที่มีสปีชีส์ใกล้เคียงกับเรา เช่นเราจะเห็นสิงหลับในเวลากลางคืนไม่ออกมา ปีนต้นไม้ แต่คนเรายังไม่หลับเพราะมีกิจกรรมและมีไฟฟ้าใช้ ทำให้ระบบนาฬิกาชีวภาพแปรปรวนไม่เป็นไปตามกฎธรรมชาติ นาฬิกาชีวิตของแต่ละคน เหมือนกันหรือไม่ ?

คนที่ทำงานกลางคืนในระยะยาวมักจะพบว่า เมื่ออายุมาก จะมีอัตราพบเรื่องของโรคเมะเร็ง โรคหัวใจ หลอดเลือดในสมองมากกว่าคนที่นอนปกติ เพราะชีวิตเสียสมดุล ถ้าไม่เช็กลองสังเกตดูตัวเองหากไม่นอนหนึ่งคืนแล้วขาดเซด้วย การนอนกลางวัน เราเองก็ยังไม่รู้สึกลดนอนไม่เต็มอิ่ม ตื่นมาไม่สดใส ยังไงเสียต้องนอนตอนกลางคืน ดังนั้นนาฬิกาของทุกคนจึงเหมือนกัน “คนที่ทำงานตอนกลางคืนแล้วใช้เวลากลางวันในการนอน แต่ปรับแสงให้มืดเหมือนเช่นตอนกลางคืนเพื่อหลอกร่างกาย ทำได้หรือไม่ ?

คำตอบคือ “ไม่ได้” เพราะนาฬิกาถูกตั้งมาให้รับกับธรรมชาติคือพระอาทิตย์ขึ้นพระอาทิตย์ตก สังเกตดูเวลาเดินทางไปต่างประเทศที่เวลากลางวันกับกลางคืนสลับกัน เช่น อเมริกา แม้ว่าเราเดินทางไปถึงตอนกลางวันที่มีแสงแดดเราก็ยังรู้สึกง่วงเพราะนาฬิกาชีวิตเรายังติดตั้งเช่นนี้ แต่สักระยะหนึ่งเราจะปรับได้ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาประมาณ 1 สัปดาห์

กล่าวคือ ร่างกายจะปรับเข้าหาธรรมชาติ แต่สำหรับคนที่ทำงานกลางคืน แล้วนอนกลางวันได้นั้นเป็นเพียงความเคยชินเท่านั้นเอง แต่นาฬิกาชีวิตไม่ได้ปรับ เมื่อเราใช้ร่างกายสลับกับนาฬิกาชีวิต อะไรจะเกิดขึ้นบ้าง ?

ปัญหาเบื้องต้นคือการนอนไม่พอ ซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจสูงกว่าคนที่ใช้ชีวิตตามระบบของนาฬิกาชีวิต เพราะโดยปกติคนเราควรนอน 1 ใน 3 เวลาชีวิตตามรอบนาฬิกาชีวิต เราควรตื่นนอนช่วง ตี 5-6 โมงเช้า เพราะฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) จะหลั่ง ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่กระตุ้นให้เราลุกขึ้นมาทำงาน โดยฮอร์โมนชนิดนี้ จะดึงน้ำตาลในร่างกายไปใช้เพื่อสร้างพลังงาน เมื่อน้ำตาลถูกนำไปใช้เราจะรู้สึกหิว ในช่วงเวลา 7-8 โมงเช้า และเราต้องรับประทานอาหาร และ 4 ชั่วโมงต่อมาเราก็จะต้องรับประทานอาหารอีกครั้งเนื่องจากน้ำตาลในเลือดเริ่มต่ำลง กระทั่งเวลา 22.00 น. ร่างกายเราจะเริ่มสร้างเมลาโทนิ ทำให้เราเริ่มง่วงนอน เข้าสู่สภาวะการหลับ ซึ่งเมลาโทนิทำหน้าที่หลายอย่างนอกจากเรื่องภาวะการนอน เช่น ในการต้านอนุมูลอิสระที่คอยทำลายเซลล์ จึงไม่แปลกหากผู้หญิงที่อดนอนจะมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น เราควรปรับนาฬิกาชีวิตอย่างไร

คุณภาพของการนอนเป็นเรื่องสำคัญ คือการนอนหลับลึกโดยไม่ฝัน ไม่สะดุ้งตื่นระหว่างคืน ได้เวลาหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ นั้นหมายถึงการที่ร่างกายได้รับการซ่อมแซมฟื้นฟู ทำให้อวัยวะทำงานได้ดีขึ้น ดังนั้นควรปิดไฟให้มืดสนิทและหลีกเลี่ยงการเล่นหรือดูมือถือก่อนนอน 90 นาที

ในส่วนของผู้ที่จำเป็นต้องทำงานกลางคืน สิ่งที่ได้คือการหลับในช่วงกลางวันเพื่อทดแทน และหาเวลาออกกำลังกายตลอดจนรับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูงๆ เนื่องจากการอดนอนทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลงด้วยเช่นกัน

Cr. sw.เปาโล

สุขลักษณะการนอนที่ดี (Sleep Hygiene) ชีวิตมีสุข



นอนเท่าที่ร่างกายต้องการ แต่ไม่นานเกินไป ตื่นแล้วให้รับลูกจากเตียง

พยายามนอนและตื่นเป็นเวลา และไม่ฝืนนอนหากไม่รู้สึกร่วง

ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 20 นาทีต่อวัน ก่อนถึงเวลานอน 4-5 ชั่วโมง

หลีกเลี่ยงการดื่มคาเฟอีนหลังเที่ยง และแอลกอฮอล์ ตั้งแต่ช่วงบ่ายถึงค่ำ

หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะในช่วงเย็นถึงค่ำ

ลดสิ่งที่อาจส่งผลกระทบต่อการนอนหลับในห้องนอน เช่น ปิดไฟ ปิดโทรทัศน์ ปิดวิทยุ

ลดการดูจอภาพในเวลาก่อนนอน เช่น จอคอมพิวเตอร์ จอโทรศัพท์ จอโทรทัศน์

หลีกเลี่ยงการงีบในช่วงกลางวันเกินกว่า 20-30 นาที

พยายามจัดการความเครียด และความกังวลให้หมดไปก่อนจะเข้านอน

ที่มา : ผศ. นพ.พิสนธิ์ จงตระกูล