



# เราให้ความสำคัญกับการหลับแคะไหน

โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ  
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต  
และสุขภาวะไทย



# เราให้ความสำคัญกับการหลับแค่ไหน

โดย ร.อ.บพ.ยงยุทธ มัยลาภ

ให้ความสำคัญยิ่งกับการนอนหลับ

Make Sleep Health a Priority

14 มีนาคม 2568 เป็นวันนอนหลับโลก พร้อมคำขวัญประจำปีที่ว่า “Make Sleep Health a Priority” ที่อาจจะแปลได้ว่า ให้ความสำคัญยิ่งกับการนอนหลับ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศไทยกำลังจะเฉลิมฉลองเทศกาลประจำปี คือ เทศกาลสงกรานต์ที่ประชาชนจำนวนมากเดินทางกลับภูมิลำเนา เฉลิมฉลองเวลาแห่งความสุขกับญาติมิตรที่พำนักต่างที่กัน หลายคนต้องขับรถทางไกลพร้อมครอบครัว การใช้บริการรถโดยสารขาไปและขากลับก็จะแน่นขนัดทุกเที่ยว ซึ่งเสี่ยงต่ออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นได้ในเส้นทางที่คนขับที่ตรากตรำทำงานในช่วงเทศกาลหลุดเข้าสู่วังค์ เพราะอ่อนเพลีย แล้วหลับใน

หลายคนที่เคยขับรถแล้วหลับใน ประสบอุบัติเหตุแต่รอดตายมาได้อย่างหวุดหวิด มักเล่าให้คนอื่นฟังว่า ไม่คิดเลยว่าจะเผลอหลับไปแวบหนึ่ง เพราะอีกนิดเดียวก็จะถึงบ้าน..ถึงที่หมายแล้ว คำว่า “อีกนิดเดียว” มักเป็นเหตุผลที่นำมาใช้กลบสัญญาณเตือนภัยว่าพลังสมองของเรากำลังริบหรี่ และต้องการการพักหลับสักครู่เพื่อเติมพลังใหม่



# คำว่า “นิดเดียว” อาจถูกใช้เป็นข้ออ้าง ในการไม่สวมหมวกกันน็อคขณะขับจักรยานยนต์ด้วยก็ได้

เพราะจุดหมายปลายทาง “ใกล้นิดเดียว” แต่กลับลงเอยด้วยการบาดเจ็บทางศีรษะที่รุนแรง และการถึงแก่ชีวิต เราไม่อาจทราบได้ว่าในใจของผู้ที่ไม่สวมหมวกกันน็อคแล้วประสบอุบัติเหตุเหล่านั้น เขาได้ชะล่าใจ คิดว่า “ใกล้นิดเดียว” หรือไม่ เพราะเขาได้จากพวกเราไปแล้ว

เราใช้เวลากับการนอนหลับประมาณหนึ่งในสามของชีวิต และการนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพย่อมนำมาซึ่งสุขภาพกายใจที่แข็งแรง ทำให้ถึงเป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าการนอนหลับมีผลอย่างยิ่งต่อการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับอวัยวะต่างๆของร่างกาย

การนอนหลับเป็นโอกาสสำคัญสำหรับสมองในการล้างสารพิษ โดยสมองของมนุษย์ไม่มีระบบน้ำเหลือง หรือ Lymphatic แต่มีระบบ Glymphatic ซึ่งทำงานคล้ายระบบน้ำเหลือง Lymphatic เช่น การขจัดโปรตีนเบต้า อะไมลอยด์ (Beta Amyloid) ที่สามารถทำลายเซลล์ของสมองโดยเฉพาะเปลือกและเนื้อสมอง และก่อให้เกิดโรคสมองเสื่อมอัลไซเมอร์ โดยในช่วงของการหลับลึก (Deep Sleep) ช่องว่างระหว่างเซลล์สมองจะขยายตัว ช่วยให้น้ำจากไขสันหลัง (Cerebrospinal Fluid หรือ CSF) สามารถไหลเวียนเข้าไปเพื่อชะล้างของเสีย เช่น เบต้า อะไมลอยด์ ได้สะดวกขึ้น สารพิษอื่นๆในสมองที่อาจถูกกำจัดออกไปในช่วงการนอนหลับก็รวมไปถึงโปรตีนเทา (Tau Protein) ที่เป็นอีกสาเหตุหนึ่งของโรคอัลไซเมอร์ อีกทั้ง มีการศึกษาบทบาทของระบบ Glymphatic ในการขจัดโปรตีน Alpha-Synuclein ที่ก่อให้เกิดโรคพาร์กินสันด้วย

การจัดเก็บข้อมูลก็เป็นอีกบทบาทหนึ่งของสมองในช่วงการนอนหลับ โดยการนำข้อมูลที่ได้รับในเวลากลางวันและฝากเก็บไว้ระยะสั้นที่ส่วนของสมองที่เรียกว่า ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) ที่มีรูปร่างคล้ายม้าน้ำ แล้วโยกไปเก็บอย่างเป็นระบบในอีกส่วนหนึ่งของสมองในช่วงเวลากลางคืน เสมือนหนึ่งเก็บข้อมูลเข้าลิ้นชักให้เรียบร้อย ข้อมูลที่เก็บระยะสั้นที่ฮิปโปแคมปัสจะต้องผ่านกระบวนการปรับปรุง แล้วค่อยโยกย้ายไปยังคลังเก็บข้อมูลระยะยาวซึ่งอยู่ที่เปลือกสมอง หรือนีโอคอร์เท็กซ์ (Neocortex) โดยกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นในช่วงการหลับลึก N3 ที่มีคลื่นสมองแบบช้า (Slow-Wave Sleep)

ในระหว่างที่หลับ เซลล์สมองมีการฟื้นฟูพลังงาน เดิมวัตถุที่ใช้ในการกิจการทำงานของสมองระหว่างเวลากลางวัน ปรับความสมดุลของเซลล์ ปรับช่องว่างระหว่างเซลล์ที่แคบลงระหว่างเวลากลางวันให้กว้างขึ้น ลดภาระของการสร้างความเชื่อมโยงใหม่ๆที่เรียกว่า Synaptic Plasticity ที่เกิดขึ้นอย่างเต็มพิกัดในช่วงที่ตื่นลง ฟื้นฟูการทำงานของสมองและการเรียนรู้ รวบรวมและบูรณาการความทรงจำอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ ทั้งจำนวนชั่วโมงและคุณภาพย่อมส่งผลกระทบต่อการจัดสารพิษและการจัดเก็บข้อมูลที่เป็นระบบ ทว่า ไม่เพียงเท่านั้น ในระหว่างการนอนหลับ เซลล์สมองและเซลล์ต่างๆในร่างกายยังได้รับการซ่อมแซมและฟื้นฟูโดยโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) กระบวนการปรับสมดุลของสารสื่อประสาทเกิดขึ้นระหว่างการหลับ อีกทั้งการนอนหลับยังเป็นโอกาสสำคัญของการปรับสมดุลของฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมนความเครียด (Cortisol) ฮอร์โมนความสุข (Serotonin) มีการประมวลผลทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงกลางวัน นำไปเชื่อมโยงกับประสบการณ์หากเราเข้าสู่การหลับในขั้น REM ที่มีการเคลื่อนไหวของลูกตาอย่างรวดเร็วเกินไปในแต่ละคืน การประมวลผลความเครียดและอารมณ์ในด้านลบจะไม่ได้รับการประมวลอย่างมีประสิทธิภาพ



## ที่สำคัญคือ



1. การนอนไม่เพียงพอจะส่งผลทำให้ความทรงจำแย่ลงเพราะช่วงหลับลึก N3 ที่เป็น Slow Wave Sleep ไม่เพียงพอ
2. ทำให้การมุ่งความสนใจหรือ Focus และการเรียนรู้ลดลงเพราะขาดการส่งต่อความทรงจำระยะสั้นที่ฮิปโปแคมปัสไปยังนีโอคอร์เท็กซ์เพื่อการเก็บรักษาระยะยาว
3. อารมณ์แปรปรวนเพราะขาดการนอนในขั้น REM
4. อาจทำให้สมองเสื่อมในระยะยาว เพราะ Glymphatic System ทำงานลดลง
5. การอดนอนทำให้โกรทฮอร์โมนลดลง ทำให้ฟื้นตัวได้ไม่ดี การสร้างกล้ามเนื้อและการเผาผลาญไขมันลดลง ผิวพรรณเสื่อมลง เป็นต้น
6. ผู้ที่ขาดการหลับที่เพียงพอ จะมีความอยากอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง ซึ่งนำไปสู่ภาวะโภชนาการเกินและปัญหาความอ้วนได้



สำหรับผู้ขับขีที่ขาดการหลับอย่างเพียงพอในช่วงก่อนหน้าการขับขีทางไกล  
จะมีปัญหาทั้งการตอบสนองที่ช้าลง ไม่ทันเวลา ประสิทธิภาพในการมองเห็นลดลง  
โดยเฉพาะเวลากลางคืน ความผิดพลาดในการตัดสินใจเพิ่มขึ้น

เช่น ขับรถเร็วเกินไปหรือข้ามสัญญาณไฟแดง อีกทั้งเกิดภาวะง่วงซึมคล้ายการเมา โดยการ  
ศึกษาพบว่า หากตื่นต่อเนื่องถึง 17-19 ชม.หรือเทียบเท่ากับตื่นจนถึง  
23.00 น.ถึง 01.00 น. จะปฏิบัติภารกิจเสมือนคนที่มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดที่ 0.05%

นอกจากนี้ เมื่อนอนน้อย สมองก็จะไม่สามารถประมวลผลข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพได้ เช่น  
การอ่านป้ายหรือสังเกตสัญญาณต่าง ๆ ในขณะขับขี

การหลับในหรือ Microsleep เป็นภาวะที่สมองเข้าสู่ช่วงของการหลับสั้นๆ น้อยกว่า 30 วินาที  
โดยที่ไม่รู้ตัว อาจจะมีจังหวะของ Microsleep เกิดขึ้นหลายๆครั้งใกล้เคียงกัน สมองมักจะสลับจาก  
ภาวะตื่นสู่ภาวะหลับในแล้วกลับไปกลับมาได้อย่างรวดเร็ว หลับในแต่ละครั้งอาจแค่ 2-3 วินาที โดยที่  
สมองไม่ได้รับรู้ ซึ่งการรับรู้ถึงการนอนหลับได้โดยสมองต้องใช้เวลาหลับอย่างน้อยหนึ่งนาที่





## สัญญาณเตือนว่าเรากำลังมีปัญหาหลับในคือ

ตื่นจากหลับในทันทีทันใดเพราะร่างกายสะดุ้งหรือศีรษะตกลงมาด้านหน้า มีอาการหาวหรือ กระพริบตาถี่ๆ มากเกินกว่าปกติ หรือ ไม่ทันได้รับรู้ว่ามีบางอย่างเพิ่งเกิดขึ้นรอบตัว จำเหตุการณ์ที่ เพิ่งเกิดขึ้นไม่ได้ จำไม่ได้ว่าเมื่อสักครู่ขับผ่านอะไรมา หรือกำลังมุ่งหน้าไปที่ไหน หรือมีปัญหาในการ รับและวิเคราะห์ข้อมูล คุณอารมณ์ได้ลดลง ตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ ได้ช้าลง รถอาจสายไปมา

สาเหตุหลักๆ มักจะเกิดจากการนอนหลับไม่พอ หรือนอนหลับไม่ดี ซึ่งอาจเกิดจากปัญหา ทางกายหรือทางใจ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โรคลมหลับที่มีอาการง่วงนอนตลอดเวลาทั้ง กลางวันและกลางคืนแม้ได้นอนหลับอย่างเพียงพอแล้ว โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ความวิตกกังวล โรคอารมณ์สองขั้วหรือ Bipolar การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือยาบางชนิดที่อาจทำให้ง่วงและ หลับในได้

!! ถ้าหลับในในขณะที่ขับรถด้วยความเร็ว 60 ไมล์หรือ 96 กิโลเมตรต่อชั่วโมง เพียงแค่ 3 วินาที รถอาจจะพุ่งทะยานไปในทิศทางที่ผิดได้ไกลถึง 90 เมตร

ซึ่งอาจทำให้รถยนต์หลุดลงข้างทางหรือกระโดดข้ามเกาะกลางถนน ไปยังเลนฝั่งตรงกันข้าม ซึ่งจะอันตรายอย่างยิ่ง

## ดังนั้น ท่านที่จะต้องขับขีทางไกล

ควรมีผู้ที่โดยสารไปด้วยที่สามารถขับขีได้เพื่อสลับเปลี่ยนคนขับเป็นระยะๆ และ

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอก่อนการเดินทาง 2-3 วัน อย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
2. เข้านอนให้เป็นเวลา และไม่ควรเกินเวลาเที่ยงคืน
3. ควรงดดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มที่มีกาเฟอีน เช่น น้ำอัดลม ชา โกโก้ เครื่องดื่มชูกำลัง ช่วงบ่ายของวันก่อนเดินทางเพราะจะทำให้นอนหลับยากขึ้นหรือหลับไม่สนิท
4. ก่อนเดินทางควรทานอาหารให้พอดี ต้องไม่อิ่มจนเกินไป เพราะจะทำให้่วงตอนขับรถได้ จิบน้ำบ่อยๆ อย่าให้ขาดน้ำ เพราะการขาดน้ำจะทำให้อ่อนเพลียและเหนื่อยง่ายขึ้น
5. งดทานยาโรคที่ก่อให้เกิดอาการง่วง ซึม หรือเบลอ
6. วางแผนการเดินทางให้พร้อม หากจุดพักรถหากเกิดอาการง่วงนอน เพื่อป้องกันอาการหลับใน
7. ในวันเดินทางเมื่อรู้สึก เมื่อยล้าควรจอดรถพักหรือนอนหลับในจุดที่ปลอดภัย อาจดื่มกาแฟร้อน หรือรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวเพื่อช่วยกระตุ้นประสาท แต่วิธีนี้จะได้ผลในระยะสั้นเท่านั้น และหากรู้ตัวว่าร่างกายไม่พร้อมไม่ควรเดินทางคนเดียว ควรหาคนนั่งไปเป็นเพื่อนหรือสลับกันขับรถ
8. เนื่องจากช่วงเวลาที่ย่างกายอาจมีอาการง่วงนอนมากที่สุดคือ ระหว่าง 13.00 – 15.00 น. และ 02.00- 04.00 น. ดังนั้น เพื่อป้องกันอันตรายจากการหลับใน ถ้านอนหลับไม่เพียงพอ ควรหลีกเลี่ยงการขับขียานยนต์ในช่วงเวลาดังกล่าว
9. ผู้ขับรถสาธารณะและผู้ขับรถทั่วไป ควรพักรถที่จุดพักรถสั้นๆ ทุกสองชั่วโมง หากง่วง ก็งีบหลับสั้นๆ ไม่เกิน 20 นาที แต่ควรจอดในที่ปลอดภัย ไม่จอดข้างทาง ระวังอันตรายจากรถคันอื่นมาชน และล็อครถให้เรียบร้อย ควรปิดเครื่องปรับอากาศ ลดกระจกสองด้านลงเล็กน้อย เพื่อให้อากาศไหลเข้าออกได้ การเปิดเครื่องปรับอากาศในรถทิ้งไว้ในขณะงีบ มีความเสี่ยงต่อภาวะก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในห้องโดยสารสูงเกินไปซึ่งเป็นอันตรายกับชีวิต
10. การใช้การงีบแบบทรงพลัง หรือ Power Nap เป็นการงีบหลับ คือหลับไม่ลึกเป็นช่วงเวลาสั้นๆ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ประมาณ 15-20 นาที และตั้งนาฬิกาปลุกไว้เพื่อไม่ให้ตื่นเลยเวลาไปก็จะช่วยได้มาก ทำให้กลับมาสดชื่นได้ แต่ถ้างีบนานเกินไป ร่างกายก็จะเข้าสู่ภาวะหลับลึก ตื่นมาจะมีมึนงง เหนื่อยชา ไม่กระฉับกระเฉง และหากดื่มกาแฟมาก่อน Power Nap สักหนึ่งแก้ว ตอนที่งีบครบ 20 นาทีแล้วนาฬิกาปลุก ก็จะพอดีเวลากับที่คาเฟอีนออกฤทธิ์ ก็อาจช่วยให้ตื่นขึ้นมาแล้วรู้สึกสดชื่น ไม่งัวเงีย

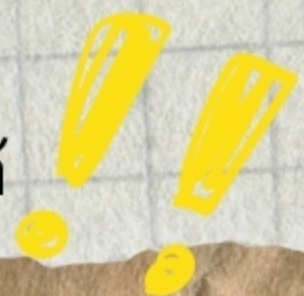
ทว่า การออกกำลังกายเพื่อขจัดความง่วงพบว่าไม่เป็นประโยชน์นัก ดังนั้น

## ข้อพึงตระหนักสำหรับทุกท่านที่ขับขียานพาหนะก็คือ



อย่าปล่อยตนเองขับรถพร้อมความง่วงเด็ดขาด เพราะเสี่ยงต่ออันตรายอย่างยิ่งทั้งต่อตนเอง ผู้โดยสาร และครอบครัวที่เดินทางไปด้วย อย่าปล่อยให้ตนเองง่วงมากขึ้นๆ ไปจนถึงจุดที่ต้องต่อสู้กับความง่วงเพื่อหวังจะขับรถไปให้ถึงที่หมาย แม้ว่าตนเองมองว่าระยะทางเหลือ”อีกนิดเดียว”ก็ตาม

เพราะนั่นอาจหมายถึงหายนะได้



## อ้างอิง:

1. Iliff, J. J., et al. (2012). "A paravascular pathway facilitates CSF flow through the brain parenchyma and the clearance of interstitial solutes, including amyloid  $\beta$ ." *Science Translational Medicine*, 4(147), 147ra111. DOI: 10.1126/scitranslmed.3003748
2. Xie, L., et al. (2013). "Sleep drives metabolite clearance from the adult brain." *Science*, 342(6156), 373-377. DOI: 10.1126/science.1241224
3. Zhang D, Li X, Li B. Glymphatic System Dysfunction in Central Nervous System Diseases and Mood Disorders. *Front Aging Neurosci*. 2022 Apr 25;14:873697. doi: 10.3389/fnagi.2022.873697. PMID: 35547631; PMCID: PMC9082304.
4. Wang Y, Zou W, Jin Z, Yin S, Chi X, Li J, Sun Y, Wu J, Kou L, Xia Y, Wang T. Sleep, glymphatic system, and Parkinson's disease. *Ageing Neur Dis*. 2024;4:6. <http://dx.doi.org/10.20517/and.2023.56>
5. Diekelmann S, Born J. The memory function of sleep. *Nat Rev Neurosci*. 2010 Feb;11(2):114-26. doi: 10.1038/nrn2762. Epub 2010 Jan 4. PMID: 20046194.
6. Tononi G, Cirelli C. Sleep and the price of plasticity: from synaptic and cellular homeostasis to memory consolidation and integration. *Neuron*. 2014 Jan 8;81(1):12-34. doi: 10.1016/j.neuron.2013.12.025. PMID: 24411729; PMCID: PMC3921176.
7. Greer SM, Goldstein AN, Walker MP. The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nat Commun*. 2013;4:2259. doi: 10.1038/ncomms3259. PMID: 23922121; PMCID: PMC3763921. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23922121/>
8. Williamson AM, Feyer AM. Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occup Environ Med*. 2000 Oct;57(10):649-55. doi: 10.1136/oem.57.10.649. PMID: 10984335; PMCID: PMC1739867.
9. <https://www.webmd.com/sleep-disorders/what-to-know-microsleep>
10. <https://www.viriyah.com/article/detail/195-หลับใน-ตอนขับรถ-ภาวะร้าย-ที่ควรรู้เท่าทัน>
11. <https://www.thaihealth.or.th/?p=264450>
12. Hayashi M, Masuda A, Hori T. The alerting effects of caffeine, bright light and face washing after a short daytime nap. *Clin Neurophysiol*. 2003 Dec;114(12):2268-78. doi: 10.1016/s1388-2457(03)00255-4. PMID: 14652086.
13. กองป้องกันการบาดเจ็บ/สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค 23ธันวาคม2567  
[https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=48604&deptcode=brc&news\\_views=640](https://ddc.moph.go.th/brc/news.php?news=48604&deptcode=brc&news_views=640)
14. Horne J, Reyner L. Vehicle accidents related to sleep: a review. *Occup Environ Med*. 1999 May;56(5):289-94. doi: 10.1136/oem.56.5.289. PMID: 10472301; PMCID: PMC1757738.



# สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

ชั้น ๑ อาคารสาธารณสุขวิศิษฐ์ (อาคาร ๑) คณะสาธารณสุขศาสตร์  
มหาวิทยาลัยมหิดล

๔๒๐/๑ ถนนราชวิถี เขตราชเวที กทม.๑๐๔๐๐

โทร.๐๙๓-๕๘๔-๐๘๔๐, ๐๘๐-๕๘๔-๓๔๑๕

เว็บไซต์ [tlwa.or.th](http://tlwa.or.th)