**Information research**

**สาเหตุการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ**

**ผู้สูงอายุนอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก ไม่ใช่เรื่องปกติ**

เมื่อเราอายุเพิ่มขึ้น สมองก็จะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อม เช่นเดียวกับอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย ส่งผลกับการนอนของผู้สูงอายุ แม้จะบอกว่าร่างกายต้องการการนอนวันละ 8 ชั่วโมง แต่ด้วยการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อาจจะทำให้ลักษณะการนอนของผู้สูงอายุ เปลี่ยนไป ได้แก่ ความต้องการการนอนหลับตอนกลางคืนลดลง เข้านอนเร็วตื่นขึ้นมาตอนกลางดึก ใช้เวลานานขึ้นหลังจากการเข้านอนกว่าจะนอนหลับ หลับๆ ตื่นๆ นอนหลับไม่สนิท และตื่นขึ้นบ่อยๆ กลางดึก หากมีพฤติกรรมเหล่านี้เกิดขึ้น ให้สังเกตว่าในตอนกลางวัน ผู้สูงอายุมีอาการง่วงนอน อ่อนเพลียหรือไม่ ถ้าไม่มีแสดงว่า ผู้สูงอายุหลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่ายกาย

* โรคประจำตัวที่รบกวนการนอน อาการของโรคบางอย่าง อาจจะส่งผลให้ผู้สูงอายุต้องตื่นขึ้นมากลางดึก เช่น ต่อมลูกหมากโต เบาหวาน ที่ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะกลางดึกหลายๆ ครั้ง ทำให้นอนหลับสนิทได้ยาก หรือบางคนอาจมีอาการปวดข้อ ปวดกระดูก ท้องผูก แน่นท้อง เกิดอาการอาหารไม่ย่อย กรดไหลย้อน ทำให้ต้องตื่นขึ้นมากลางดึก
* การรับประทานยาบางชนิด การนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ อาจจะเกิดจากยาที่จำเป็นต้องรับประทาน ซึ่งมีผลออกฤทธิ์ในระบบประสาทส่วนกลาง หรือสมอง เช่น ยารักษาโรคพาร์กินสัน ยาไทรอยด์ ยาแก้ชัก ยารักษาโรคซึมเศร้า ยาสเตียรอยด์ ยารักษาภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น
* ปัญหาทางสุขภาพจิต ผู้สูงอายุบางรายอาจจะมีความเครียด ความกังวล รู้สึกเศร้า และคิดมาก รวมไปถึงภาวะซึมเศร้าก็เป็นสาเหตุของการนอนยากในผู้สูงอายุได้ โดยผู้ป่วยมักจะมีลักษณะที่เข้านอนได้ตามปกติ แต่ตื่นขึ้นกลางดึกเช่น ตี 3-4 แล้วไม่สามารถนอนต่อได้อีก
* โรคสมองเสื่อม ผู้สูงอายุที่เริ่มมีสมองเสื่อมในระยะแรกจะมีอาการนอนไม่หลับได้ เพิ่มจากอาการขี้หลงขี้ลืม หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป
* พฤติกรรมการใช้ชีวิต ผู้สูงอายุบางรายมักชอบนอนตอนกลางวัน เนื่องจากไม่มีกิจกรรมให้ทำ หรือไม่ต้องออกไปข้างนอกเหมือนเมื่อก่อน รวมไปถึงการดื่มชา กาแฟ ที่อาจเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับได้

Cr. [โรงพยาบาลนครธน](https://www.nakornthon.com/article/getpagepdf/375)

**เมื่อผู้สูงอายุนอนไม่หลับ**

สาเหตุของการนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ แบ่งออกได้เป็น 2 สาเหตุใหญ่ๆ คือ

1. เกิดเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของความชรา

โดยปกติเมื่อมนุษย์เริ่มเข้าสู่วัยชรา สมองจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมเหมือนเช่นอวัยวะอื่น โดยลักษณะการนอนของผู้สูงอายุจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

• ระยะเวลาของการนอนตอนกลางคืนจะลดลง

• ใช้เวลานานขึ้นหลังจากเข้านอนเพื่อที่จะหลับ

• ช่วงระยะที่หลับแบบตื้น ( ตอนที่กำลังเคลิ้มแต่ยังไม่หลับสนิท ) จะยาวขึ้น ขณะที่ช่วงระยะที่หลับสนิทจริงๆ จะลดลง

• จะมีการตื่นขึ้นบ่อยๆ กลางดึก

ดังนั้นผู้สูงอายุแม้จะมีสุขภาพดีทั้งกายและใจ สมวัย ก็อาจรู้สึกว่าตัวเองนอนน้อยลง หรือคิดไปว่านอนไม่หลับ แต่มีข้อที่น่าสังเกตคือ ผู้ป่วยกลุ่มนี้แม้จะดูเหมือนว่า “ นอนไม่หลับ ” แต่ช่วงกลางวันก็มักจะไม่มีอาการง่วงเหงาหาวนอนแต่อย่างใด

1. เกิดเนื่องจากมีโรคที่เป็นพยาธิสภาพซ่อนอยู่ ได้แก่

• จากยาที่ผู้สูงอายุกำลังใช้อยู่

ยาบางประเภทโดยเฉพาะยาที่ออกฤทธิ์ในระบบประสาทส่วนกลางหรือสมอง ทำให้ผู้สูงอายุมีอาการนอนไม่หลับอยู่บ่อยๆ เช่น การใช้ยานอนหลับนานๆ ยารักษาอาการสั่น เคลื่อนไหวช้าในโรค Parkinsonism หรือบางครั้งอาจเป็นส่วนผสมของยารักษาโรคอื่นที่ไม่เกี่ยวกับทางสมองเช่น alcohol ในพวกยาน้ำแก้ไอ หรือ caffeine ที่ผสมในยารักษาโรคหวัด เป็นต้น เมื่อผู้สูงอายุหยุดการใช้ยาเหล่านี้ อาการนอนไม่หลับก็จะหายไปเอง

• โรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะ

ผู้สูงอายุที่มีโรคใดก็ตามที่ทำให้ต้องตื่นขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ ตอนกลางคืน ก็จะมีผลต่อการนอนด้วย เช่น โรคเบาหวาน จะทำให้ปัสสาวะบ่อยและปริมาณปัสสาวะมาก โรคต่อมลูกหมากโตในผู้สูงอายุชาย โรคไตวายเรื้อรัง หรือแม้แต่การใช้ยาขับปัสสาวะในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือภาวะหัวใจวาย ก็ทำให้มีปัสสาวะตอนกลางคืนได้บ่อย

• ความเจ็บปวด

ความเจ็บปวดทางกายไม่ว่าจากอวัยวะใด จะมีผลทางอ้อมต่อการนอนหลับในผู้สูงอายุเสมอ ที่พบบ่อยมักเกิดจาก โรคของกระดูกและข้อเสื่อม ที่ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดเรื้อรังได้ เช่น ข้อเข้าเสื่อม กระดูกคอเสื่อม เป็นต้น นอกจากนั้นอาการเจ็บปวดอาจเกิดจากอวัยวะภายในช่องท้องเช่น ท้องผูก แน่นท้อง อาการไม่ย่อย เป็นต้น

• โรคสมองเสื่อมและภาวะจิตผิดปกติ

ผู้สูงอายุที่เริ่มมีสมองเสื่อมในระยะแรกจะมีอาการนอนไม่หลับได้ เพิ่มจากอาการขี้หลงขี้ลืม หรือพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วนสาเหตุของสมองเสื่อมในผู้สูงอายุไทยมักเกิดจากการอุดตันของเส้นโลหิตในสมองที่เกิดซ้ำกันหลายๆ ครั้ง อาจจะมีหรือไม่มีอาการของอัมพาตร่วมด้วยก็ได้ นอกจากนั้นภาวะซึมเศร้าก็เป็นสาเหตุของการนอนยากในผู้สูงอายุได้ โดยผู้ป่วยมักจะมีลักษณะที่เข้านอนได้ตามปกติ แต่ตื่นขึ้นกลางดึกเช่น ตี 3-4 แล้วไม่สามารถนอนต่อได้อีก

• อื่นๆ

ผู้สูงอายุบางรายเวลานอนหลับสนิท สมองส่วนที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการกระตุ้นการหายใจจะทำงานลดลง ผู้ป่วยอาจหยุดหายใจได้ชั่วขณะ จากนั้นสมองจะถูกกระตุ้นอีกครั้งอย่างรุนแรงเพื่อให้หายใจ ขณะนั้นผู้ป่วยอาจตื่นขึ้นมาได้ทำให้การนอนหลับไม่ต่อเนื่องได้ หรือบางรายเวลาหลับสนิท ลิ้นในช่องปากจะตกย้อนไปข้างหลังและอุดกั้นทางเดินหายใจ ทำให้เกิดเสียงกรนขึ้นได้ และถ้าอุดกั้นมากขึ้นถึงกับทำให้อากาศไม่สามารถผ่านเข้าหลอดลมและปอด สมองก็จะถูกกระตุ้นอย่างรุนแรง เพื่อให้ร่างกายพยายามหายใจก็ทำให้ผู้ป่วยตื่นขึ้นได้อีกเช่นกัน