**Information research**

**ความหมายและประเภทของการนอนไม่หลับ**

**บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน การนอน .. เพื่อชะลอวัยและเพื่อสุขภาพ**

การนอนหลับ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายตัดการรับรู้ต่อของสิ่งแวดล้อมและโดยปกติระหว่างการนอนหลับร่างกายจะไม่มีการเคลื่อนที่ คนเราใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของแต่ละวันไปกับการนอนหลับ ถือว่าเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนที่ดีที่สุด อีกทั้งยังช่วยซ่อมแซมเซลล์ผิวหนังหรืออวัยวะที่สึกหรอของเราและยังช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย

นอนไม่หลับ เป็นภาวะหรืออาการที่เกิดขึ้นร่วมกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ทำให้นอนหลับไม่เพียงพอ ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น หากนอนไม่หลับมากกว่า 1 สัปดาห์ อาจส่งผลกระทบต่อการทำงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาอย่างทันท่วงที

Cr. [คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล](https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/118/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%99%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%8A%E0%B8%B0%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/)

**โรคนอนไม่หลับ (insomnia)**

โรคนอนไม่หลับสามารถแบ่งได้หลายประเภทตามลักษณช่วงเวลาของการนอนไม่หลับ

1. Initial insomnia คือภาวะที่ผู้ป่วยมีปัญหานอนหลับยากใช้เวลานอนนานกว่าจะหลับภาวะดังกล่าวอาจสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวล
2. Maintenance insomnia คือภาวะที่ผู้ป่วยไม่สามารถนอนหลับได้ยาวมีการตื่นกลางดึกบ่อยภาวะดังกล่าวอาจเกี่ยวข้องกับปัญหาทางกาย เช่นภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น
3. Terminal insomnia คือภาวะที่ผู้ป่วยตื่นเร็วกว่าเวลาที่ควรจะตื่นอาจพบได้ในผู้ป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

นอกจากนี้ถ้าแบ่งตามระยะเวลาที่เกิดโรคจะแบ่งได้สองกลุ่มคือ

* Adjustment insomnia (โรคการนอนไม่หลับจากการปรับตัว) ซึ่งผู้ป่วยมักเป็นฉับพลันตามหลังสถานการณ์ เช่น ความเครียด, การเจ็บป่วย, ปัญหาวิตกกังวล, สถานที่นอนหรือสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเมื่อปัจจัยที่กล่าวไปหายไปอาการนอนไม่หลับก็มักกลับมาปกติ
* Chronic insomnia (โรคการนอนไม่หลับเรื้อรัง) ผู้ป่วยจะมีภาวะนอนไม่หลับอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์และเป็นมาอย่างน้อย 3 เดือน

Cr. [โรงพยาบาลนนทเวช](https://www.nonthavej.co.th/Insomnia-2.php)