



OXFORD LAW ONLINE

- OXFORD REPORTS ON INTERNATIONAL LAW
- OXFORD COMPETITION LAW
- OXFORD CONSTITUTIONAL OF THE WORLD
- OXFORD LEGAL RESEARCH LIBRARY
- INVESTMENT CLAIMS
- MAX PLANCK ENCYCLOPEDIA OF INTERNATIONAL LAW
- MAX PLANCK ENCYCLOPEDIA OF COMPARATIVE CONSTITUTIONAL LAW



แบบฟอร์มขอ Username และ Password สำหรับเข้า
ใช้งาน Oxford Law Online โดยไม่ต้องติดตั้ง
Proxy Server



คู่มือการใช้งาน



ramlibservice



lib.ru.ac.th



@063sqrqe



0-2310-8646



อดนอน...ลางพลาสุขภาพ

*พัลลภ อิงควิศา

ไปทำอะไรมาทำไมชอบตาคูดำคล้ายเหมือนโดนคุณไสย คงจะไม่มีใครอยากจะโดนทักด้วยคำ ๆ นี้สาเหตุอาจจะมาจากในยามค่ำคืนเราต่างนั่งทำงาน อ่านหนังสือ เล่นเกม ดูซีรีส์ หรือปั่นการบ้านที่ต้องส่งในวันพรุ่งนี้ให้ทันเวลา ซึ่งทำให้พอรู้ตัวอีกครั้งเวลาก็กว้างเลยเช้าเข้าวันใหม่เสียแล้ว ทำให้อนหลับแค่ 3-4 ชั่วโมง ส่งผลให้อดนอนชอบตาคูดำคล้าย หากทำพฤติกรรมนี้เป็นประจำอาจส่งผลร้ายแรงกว่าที่คิด

ปัจจุบันหนุ่มสาวในวัยอุดมศึกษาและวัยทำงานจำนวนไม่น้อย ต่างเคยชินทำงานในยามค่ำคืนเพราะตอนกลางคืนเงียบสงบเหมาะแก่การทำงาน ทำให้สมองแล่นเกิดความคิดดี ๆ มากกว่าในตอนกลางวัน แต่รู้ไหมว่าการทำงานในตอนกลางคืนโดยไม่หลับไม่นอนนั้น ทำให้ร่างกายของเราจะเสียสมดุล แกรมโรคร้ายตามมาด้วยการอดนอนเป็นประจำส่งผลให้เห็นอย่างชัดเจน คือ ชอบตาคูดำคล้าย มีริ้วรอย หน้าแก่ก่อนวัย อ้วนง่าย ผิวพรรณไม่สดใส สมองช้า ฮอโมนแปรปรวน ประจำเดือนมาไม่ปกติ เช็กส์เสื่อม อาจสู่มเสี่ยงเป็นโรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม และอีกสารพัดโรคมามากมาย

หมดเวลาแล้วที่จะต้องอดนอนทรนร่างกาย ทำงานได้รุ่งตอนกลางคืน และยังเสี่ยงกับโรคร้ายต่าง ๆ มากมาย ถ้าอยากจะให้รอยคล้ำรอบดวงตาหายไปลองหันมาปรับเปลี่ยนนิสัยการนอนของเราด้วยวิธีง่าย ๆ แค่นี้เริ่มจากพฤติกรรมของตัวเอง

วิธีแรก ปรับเปลี่ยนเวลาการนอน คือ จัดตารางเวลาการนอนของเราให้เหมาะสมและเป็นเวลา โดยเข้านอนไม่เกินสี่ทุ่มครึ่ง และตั้งปลุกให้เวลาที่เหมาะสมกับเวลาการทำงานของเรา การเริ่มต้นครั้งแรกอาจทำให้เรานอนไม่ค่อยหลับ แต่ถ้าทำไปสักสองสามวันร่างกายจะเคยชิน และนอนหลับได้อย่างสบายในที่สุด

วิธีที่สอง ปรับเปลี่ยนนิสัยการทำงาน คือ จัดลำดับความสำคัญของงานว่างานไหนสำคัญมากกว่ากัน แล้วเลือกทำงานที่สำคัญก่อนเสมอ และต้องไม่มีนิสัยผกผันทางหมู เมื่อมีงานควรรีบทำให้เสร็จแต่เนิ่น ๆ ไม่ควรนั่งรอแรงบันดาลใจในการทำงานอยู่ เพราะมีฉะนั้นจะเบียดเบียนเวลานอน ทำให้เรอดนอน และมีโรคพ่วงมาอีกมากมาย สองวิธีที่กล่าวมาสามารถทำได้ง่าย ๆ แค่นี้ใส่ใจเวลาการนอนหลับสักนิดเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

พฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อนเป็นเรื่องง่ายที่ใครก็สามารถทำได้ถ้าหันมาใส่ใจปรับเปลี่ยนสร้างนิสัยเวลาการนอนที่ดีแก่ตัวเอง จะทำให้ห่างไกลโรคร้ายต่าง ๆ และยังช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย เพิ่มความคิดสร้างสรรค์ ผิวพรรณ เปล่งปลั่ง ไม่ต้องกังวลเรื่องรอยต่าง ๆ บนใบหน้า และที่สำคัญที่สุดชีวิตเราจะยืนยาวไปอีกนาน แต่ในทางกลับกันเรายังจะทำพฤติกรรมเดิม ๆ อดนอนเป็นประจำ ทำงานได้รุ่งทุกคืน ส่งผลให้เราสุขภาพไม่ดี แต่อาจไม่ถึงขั้นเสียชีวิต

บรรณานุกรม

Panittha Prapoutitaveechai. (2565). วิจัยเผย กลางวันไม่ตื่น กลางคืนไม่นอน ระวังเป็นโรคร้าย. [ออนไลน์].

สืบค้นวันที่ 22 กรกฎาคม 2565, จาก <https://www.wongnai.com/articles/lychnobite-syndrome>.

