

ผลกระทบของการ นอนหลับต่อ

11

ระบบของร่างกาย



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

การนอนหลับเป็นความต้องการพื้นฐานของร่างกายไม่ต่างจากออกซิเจนและอาหาร หากนอนหลับไม่เพียงพอหรือมีคุณภาพต่ำ จะส่งผลกระทบในวงกว้างต่อ ทั้ง 11 ระบบของร่างกาย และเป็นรากฐานของปัญหาสุขภาพจำนวนมากในสังคมปัจจุบัน

1) ระบบไหลเวียนโลหิต (Circulatory System)

การนอนหลับมีบทบาทต่อการควบคุมความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด และการอักเสบ การอดนอนทำให้ความแปรปรวนของอัตรา การเต้นหัวใจลดลง เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมอง หัวใจวาย และโรคหลอดเลือดหัวใจ

2) ระบบย่อยอาหารและเมตาบอลิซึม (Digestive System)

การอดนอนรบกวนฮอร์โมนความอึด-ความหิว (เลปติน-เกรลิน) ทำให้กินมากขึ้น เลือกอาหารพลังงานสูง น้ำตาล ไขมัน และเกลือ ส่งผลให้น้ำหนักเพิ่ม เสี่ยงอ้วนและเบาหวานชนิดที่ 2 อีกทั้ง พลังงานต่ำลง ทำให้ออกกำลังกายยากขึ้น



3) ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine System)

ฮอร์โมนหลายชนิดถูกหลั่งสัมพันธ์กับช่วงการนอน โดยเฉพาะโกรทฮอร์โมนในช่วงหลับลึก การอดนอนเพียงคืนเดียวก็ทำให้เกิดภาวะดื้อต่ออินซูลินชั่วคราว และหากเกิดเรื้อรังจะเพิ่มความเสี่ยงเบาหวานอย่างมีนัยสำคัญ



4) ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System)

การนอนช่วยกระตุ้นการหลั่งไซโตไคน์ที่ต่อสู้การติดเชื้อ การอดนอนทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ ติดเชื้อง่าย ป่วยตัวซ้ำ และตอบสนองต่อวัคซีนลดลง

5) ระบบผิวหนัง (Dermatologic System)

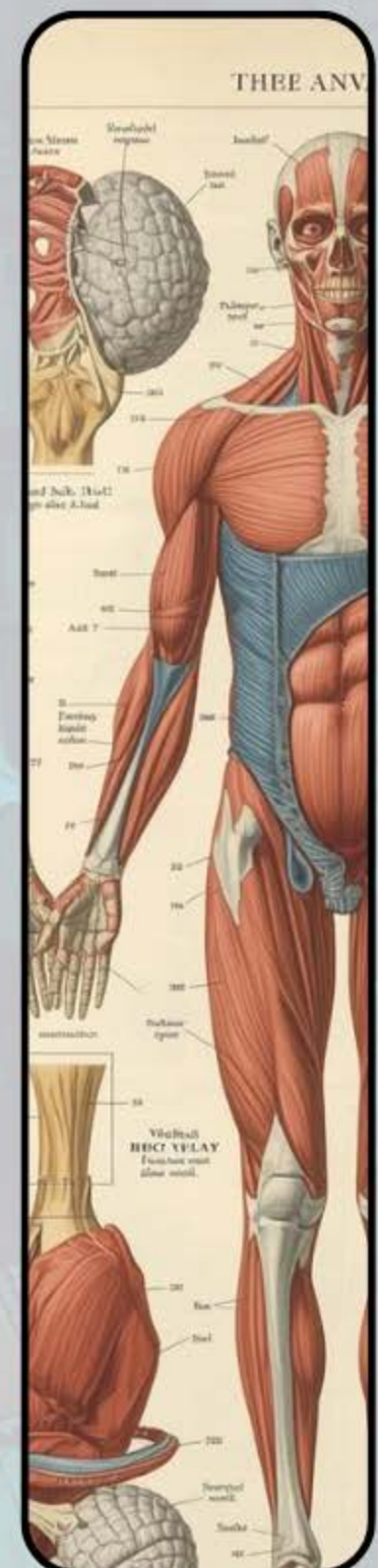
การนอนไม่พอเร่งการเสื่อมของผิว ทำให้เกิดริ้วรอย ความยืดหยุ่นลดลง สีผิวไม่สม่ำเสมอ และความสามารถในการซ่อมแซมผิวจากแสงแดดและมลพิษลดลง

6) ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System)

การฟื้นฟู ซ่อมแซม และสร้างกล้ามเนื้อ เกิดขึ้นเด่นชัดระหว่างการหลับลึก การอดนอนลดการหลั่งโกรทฮอร์โมน ทำให้การฟื้นฟูตัวช้า สมรรถภาพลดลง และเสี่ยงบาดเจ็บ

7) ระบบประสาทและสมอง (Nervous System)

การนอนหลับไม่พอ ทำให้สมาธิ การเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ และความคิดสร้างสรรค์ลดลง เพิ่มความเสี่ยงอุบัติเหตุ และสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล การใช้สารเสพติด และการทำร้ายตนเอง



8) ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive System)

การอดนอนลดความต้องการทางเพศ ลดระดับฮอร์โมนเพศชาย
กระทบคุณภาพอสุจิ และรบกวนความสามารถในการเจริญพันธุ์
ของสตรี รวมถึงการถึงจุดสุดยอด

9) ระบบทางเดิน หายใจ (Respiratory System)

การนอนน้อยเพิ่ม
ความเสี่ยงติดเชื้อทาง
เดินหายใจ ทำให้
อาการโรคปอดเรื้อรัง
กำเริบ เพิ่มการกรน
และภาวะหยุดหายใจ
ขณะหลับ ซึ่งยิ่งทำให้
คุณภาพการนอนแย่
ลงเป็นวงจรซ้ำซ้อน



10) ระบบโครงกระดูก (Skeletal System)

การซ่อมแซมและปรับสมดุลมวลกระดูกเกิดขึ้นมากระหว่างการนอน การอดนอนเรื้อรังสัมพันธ์กับมวลกระดูกลดลง กระบวนการหายของกระดูกและกระบวนการชราภาพ

11) ระบบไตและทางเดินปัสสาวะ (Renal/Urinary System)

การนอนผิดปกติรบกวนจังหวะการสร้างปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะกลางคืนบ่อย เพิ่มความเสี่ยงปัสสาวะรดที่นอนในเด็ก และอาจเกี่ยวข้องกับปัญหาการควบคุมกระเพาะปัสสาวะ

การนอนหลับไม่ใช่เพียง “การพักผ่อน” แต่เป็น เสาหลักของสุขภาพ ที่เชื่อมโยงทุกระบบของร่างกาย ตั้งแต่หัวใจ สมอง ฮอร์โมน ภูมิคุ้มกัน ไปจนถึงอารมณ์และคุณภาพชีวิต ปัญหาการนอนในสังคมปัจจุบันจึงเป็นความท้าทายด้านสาธารณสุขที่ต้องการความเข้าใจเชิงระบบและแนวทางแก้ไขแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต



ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ สรุปจาก

Lifestyle Medicine Handbook: An introduction to the
Power of Healthy Habits 2nd

Ed , in Collaboration with American College of Lifestyle
Medicine - Beth Frates, MD,
Jonathan P. Bonnet, MD, MPH,
Richard Joseph, MD,
James A. Peterson, PhD

การประชุมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะโลก 2026 โดยความร่วมมือของสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย (TLWA), สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย, สมาคมนิทรเวชศาสตร์, International Board of Lifestyle Medicine, Lifestyle Medicine Global Alliance และองค์กรพันธมิตรของสมาคม TLWA จะเปิดมุมมองเชิงลึกเกี่ยวกับ “การนอนหลับ” ในบริบทของสุขภาพองค์รวม นวัตกรรม งานวิจัย และการปรับปรุงพฤติกรรมชีวิต เพื่อสร้างสังคมที่มีสุขภาวะอย่างยั่งยืนร่วมกัน

****ขอเชิญร่วมการประชุมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะโลก 2026 1-3 มีนาคม 2569 ณ โรงแรมเดอะ เบอร์กลี่ ประตูน้ำ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิทยากรระดับโลกจากนานาประเทศในศาสตร์ด้านการปรับปรุงพฤติกรรมชีวิตและนวัตกรรมล่าสุดด้านการพัฒนาสุขภาวะ ท่านที่สนใจลงทะเบียนเข้ารับฟัง วันที่ 1-3 มีนาคม ศกนี้ ติดต่อด่วนที่สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย 093-584-0840, 080-989-7415*****

