

ការទទួលទានដំណេកនិងវ័យចាស់ជរា

Sleep and Aging

WUML

1/14/07

មនុស្សយើងម្នាក់ៗទន្ទឹងមើលចាំតែពេលដែលត្រូវចូលទទួលទានដំណេក។ ការដំណេកឆ្លែតអាចអនុញ្ញាតិឲ្យរាងកាយរបស់យើងសំរាកបានគ្រប់គ្រាន់ ហើយរក្សាកំរិតថាមពលឲ្យបានមាំមួនផង។ ការទទួលទានដំណេកពុំបានស្តាប់ស្តួល ពុំមែនគ្រាន់តែធ្វើឲ្យយើងរាប់ខឹងនិងមួរម៉ៅតែប៉ុណ្ណោះទេ វាអាចធ្វើឲ្យយើងមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗបាន។ ដូចជាការទទួលទានម្តុបចំណី និងទឹកអញ្ចឹងដែរ ការទទួលទានដំណេកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ អាចជាកត្តាសំខាន់ចាំបាច់ ដើម្បីធ្វើឲ្យយើងមានសុខមលភាពល្អបរិបូណ៌។

ការទទួលទានដំណេកមានពីរប្រភេទ: ការទទួលទានដំណេកដោយពុំមានកំរើកភ្នែក ដែលហៅថា non-rapid eye movement និងការទទួលទានដំណេកដោយមានកំរើកភ្នែកញឹកញាប់ ដែលហៅថា rapid eye movement។

ការទទួលទានដំណេកដោយពុំមានកំរើកភ្នែក (non-rapid eye movement sleep) មានបួន (4) ដំណាក់កាល គឺពីដំណាក់កាលលក់មួយព្រិចៗ (light Sleep) ទៅការលង់លក់មែនទែន (deep Sleep)។ ជាធម្មតា នៅពេលចាប់ទទួលទានដំណេកមុនដំបូង មនុស្សយើង ច្រើនស្ថិតនៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ, រយៈពេលវែងចុះទ្រើង, អស់រយៈពេលប្រហែលជា 90 នាទី។ បន្ទាប់មក ទើបបានចូលទៅដំណាក់កាលទៀត គឺការទទួលទានដំណេកដោយមានកំរើកភ្នែកញឹកញាប់ (rapid eye movement sleep)។ ក្នុងរយៈពេលនេះឯង ដែលមនុស្សយើងចាប់ផ្តើមលង់លក់មែនទែន ហើយចាប់ផ្តើមយល់សប្តិ។ រយៈពេលនេះ ភ្នែកយើងចាប់ផ្តើមកំរើកចុះ កំរើកឡើង ពីក្រោមត្របកភ្នែក ឯសាច់ដុំទៀត ចាប់ផ្តើមនៅហ្នឹងថ្កល់។

ការទទួលទានដំណេក មានការផ្លាស់ប្តូរទៅតាមអាយុរបស់មនុស្សយើង។ ក្មេងតូចៗនិងក្មេងជំទង់ ត្រូវការទទួលទានដំណេកច្រើនជាងមនុស្សពេញវ័យ។ ការមួយដែលគួរឲ្យសំគាល់ដែរនោះ គឺថា អស់លោកចាស់ទុំ ក៏ត្រូវការទទួលទានដំណេកឲ្យបានច្រើនដូច ក្មេងតូចៗ និងក្មេងជំទង់អញ្ចឹងដែរ។

ប៉ុន្តែ មានអស់លោកចាស់ទុំជាច្រើន ទទួលទានដំណេកបានតិចជាងពេលដែលគាត់ត្រូវការ។ មូលហេតុម្យ៉ាង គឺបណ្តាលមកពីគាត់ទទួលទានដំណេកពុំសូវលក់ស្រួល។ យោលទៅតាមការស្រាវជ្រាវមួយបានឲ្យដឹងថា ចាស់ទុំប្រុសៗដែលមានអាយុពី 65 ឆ្នាំឡើងទៅចំនួន 13%

ត្រូវការចំណាយពេលចំនួនលើសពី 30 នាទី ដើម្បីឲ្យគាត់អាចលក់ស៊ីបបានស្រួល។ ឯ ស្ត្រីវិញ គឺមានចំនួន 36%។

ម្យ៉ាងទៀត ចាស់ទុំច្រើនទទួលបានដំណាក់ពុំសូវលក់ស្តាប់ស្តល់ ហើយងើបញឹកញាប់ក្នុង មួយយប់ៗ។ ប្រហែលជាយ៉ាងដូច្នោះហើយ បានជាគាត់ចូលសំរាងច្រើនដឹងនៅពេលថ្ងៃ។ ពេលវេលាទទួលបានដំណាក់នៅពេលយប់ ក៏អាចមានការផ្លាស់ប្តូរដែរ សំរាប់អស់លោក ចាស់ទុំ។ អស់លោកចាស់ទុំជាច្រើន ច្រើនភាប់ឯងមួយនៅពេលព្រលុប ហើយច្រើនភាប់ងើប នៅពេលព្រលឹម។

ម្យ៉ាងវិញទៀត អស់លោកចាស់ទុំ ច្រើនមានបញ្ហាសុខភាពទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត ដែលជា ហេតុបណ្តាល ឲ្យគាត់ទទួលបានដំណាក់ ពុំសូវបានលក់ស្រួល។ អ្នកស្រាវជ្រាវបានកត់ សំគាល់ថា អ្នកដែលពុំមានបញ្ហាសុខភាពផ្លូវកាយឬផ្លូវចិត្ត ច្រើនទទួលបានដំណាក់បានគ្រាន់ បើ ជាងអ្នកដែលមានបញ្ហាសុខភាពទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។

ការទទួលបានដំណាក់ពុំបានគ្រប់គ្រាន់ អាចបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាជាច្រើន។ អស់លោកចាស់ទុំ ដែលទទួលបានដំណាក់ ពុំបានស្តាប់ ច្រើនមានការពិបាកចិត្ត, ពុំសូវចង់ចាំនិងពុំសូវរវាស់ រវែរ, ងុយទទួលបានដំណាក់នៅពេលថ្ងៃ, សំរាងពុំសូវលក់ពេលយប់, ហើយច្រើនប្រើថ្នាំ សំរាប់ជួយឲ្យរាប់លក់ ទាំងថ្នាំទិញដោយពុំបាចមានដុកទ័រចេញសំបុត្រឲ្យ និងថ្នាំដែលដុកទ័រ ចេញបញ្ញតិឲ្យ។ ការទទួលបានដំណាក់ពុំបានស្តាប់ស្តល់ ក៏អាចជាកត្តាមួយបណ្តាលឲ្យ គុណភាពនៃជីវិតរបស់យើង មានការចុះថយ, ដុនដាបជាលំដាប់បានដែរ។

មនុស្សយើងជាច្រើន មានជំនឿថា ការទទួលបានដំណាក់បានតិច គឺជាការវិវត្តន៍ធម្មតាមួយ របស់មនុស្សយើង ដែលមានវ័យកាន់តែចាស់ទៅៗ។ ប៉ុន្តែ តាមការពិត វាពុំមែនយ៉ាងដូច្នោះទេ គឺ អស់លោកចាស់ទុំដែលមានសុខភាពល្អ ពុំសូវជាមានបញ្ហាក្នុងការទទួលបានដំណាក់ ប៉ុន្មាន ឡើយ។ ជាការពិតណាស់ ដែលថា ការទទួលបានដំណាក់អាចផ្លាស់ប្តូរ ទៅតាមអាយុរបស់ យើង។ ប៉ុន្តែ ការទទួលបានដំណាក់ពុំលក់, ការយល់ស្ម័គ្រអាក្រក់ច្រើន, ហើយភ្នាក់ឡើង នៅ តែអស់កម្លាំងដដែល គឺពុំមែនជាលក្ខណធម្មតានោះឡើយ។ ដូច្នោះ ប្រសិនបើ លោកអ្នកមាន បញ្ហាពិបាកទទួលបានដំណាក់ គួរអញ្ជើញទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយរបស់លោក អ្នក ឬជួបជាមួយ គ្រូពេទ្យឯកទេសខាងការទទួលបានដំណាក់ ដែលហៅថា Sleep Specialist។

ការទទួលទានដំណែកបានស្តាប់ក្នុងមួយយប់ៗ អាចជួយឱ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អមែន ទែន។ លំដាប់តទៅនេះ ជាយោបល់ខ្លះៗ ដែលអាចជួយឱ្យលោកអ្នកសំរានបានលក់ស្រួល ហើយឆ្លែតគ្រប់គ្រាន់៖

- ការចូលទទួលទានដំណែកឱ្យមានពេលទៀងទាត់ – សូមអញ្ជើញចូលសំរាន ឬភ្ញាក់ ឡើងវិញ នៅពេលម៉ោងដដែល ទាំងថ្ងៃធម្មតា និងទាំងថ្ងៃយប់សំរាក។ ការចូល សំរាន ឱ្យបានទៀងទាត់ពេលវេលា អាចជួយទំលាប់ឱ្យរាងកាយយើងដឹងពេលម៉ោង ត្រូវធ្វើអ្វីមួយៗ។
- សូមកុំសំរានច្រើនពេកនៅពេលថ្ងៃ--ពីព្រោះវាច្រើន ធ្វើឱ្យលោកអ្នកពុំសូវងងឹតនៅ ពេលយប់។
- សាកហាត់ប្រាណឱ្យបានទៀងទាត់ពេលវេលា រៀងរាល់ថ្ងៃ--ការហាត់ប្រាណឱ្យបាន ទៀងទាត់ អាចជួយឱ្យលោកអ្នកទទួលទានដំណែកបានស្តាប់ស្តួលនៅពេលយប់។ ហើយសាកឈប់ហាត់ប្រាណឱ្យបានប្រហែលជា 3 ម៉ោង មុនពេលចូលសំរាន រាល់ យប់។
- សាកចេញក្រៅឱ្យត្រូវពន្លឺថ្ងៃខ្លះៗ ជាពិសេសនៅពេលរសៀល។
- សូមឧស្សាហ៍ប្រយ័ត្ន ម្ហូបហែលលោកអ្នកជ្រើសរើសទទួលទាន--កុំទទួលទានកាហ្វេ នៅពេលល្ងាច ដែលជាហេតុធ្វើឱ្យលោកអ្នកពុំងងឹតនៅពេលយប់។ ហើយប្រសិនបើ លោកអ្នកចូលចិត្តទទួលទានចំណីបន្តិចបន្តួច មុនពេលចូលសំរាន សាកពីសារទឹកក្តៅ អ៊ីនៗ ឬទទួលទានដំណែកតិរិះ។
- សូមកុំសាកទទួលសុវាឬពិសារបារី ដើម្បីជួយឱ្យលោកអ្នករាប់សំរានលក់។ ការទទួល ទានសុវា សូម្បីតែបន្តិចបន្តួចប៉ុណ្ណោះក៏ដោយ ក៏អាចធ្វើឱ្យលោកអ្នកសំរានពុំលក់ស្តាប់ បានដែរ។ ការទទួលទានបារី អាចបណ្តាលឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់មនុស្សជាច្រើន រួម ទាំងការលក់ដោយពុំដឹងខ្លួន នៅពេលពិសារបារីផង។ ម្យ៉ាងទៀត បារី មានជាតិ Nicotine ដែលជាជាតិ ជួយឱ្យខ្លាំងឬពុំសូវងងឹត ហៅថា Stimulant។
- សូមរៀបចំកន្លែងសំរាប់សំរាន ដែលមានសភាពល្អ ហើយស្រួលសំរាន ដោយមានដាក់ គន្លឹះទ្វារ ចាក់សោរ, មានប្រដាប់សំរាប់រើនៅពេលភ្លើងឆេះ ដែលហៅថា Smoke Alarm ។ ប្រសិនបើ មានដាក់ភ្លើងឬទូរស័ព្ទនៅជិតគ្រែ ជាការមួយស្រួលសំរាប់បិត បើកឬប្រើ។ ប្រសិនបើ អាចធ្វើទៅបាន បន្តប់សំរាប់ទទួលទាន គួរកុំឱ្យមានពន្លឺ, មាន ខ្យល់ចេញចូលគ្រប់គ្រាន់, និងកុំឱ្យមានសូរសម្លេងក្នុងក្តាំង។
- អនុវត្តរបៀបចូលទទួលទានដំណែកឱ្យបានដដែលៗ រៀងរាល់យប់ ដើម្បីទំលាប់ខ្លួន យើង ឱ្យរឹងពេលណាដែលត្រូវចូលសំរាន។ អ្នកខ្លះ ចូលចិត្តមើលពត៌មានក្នុង ទូរទស្សន៍, អាតសៀវភៅ, ត្រាំជើងក្នុងទឹកក្តៅអ៊ីនៗ, ឬសមាធិ មុននឹងចូលសំរាន។

- ប្រើគ្រែសំរាប់តែពេលណាត្រូវចូលទទួលទានដំណេក តែប៉ុណ្ណោះ។ បន្ទាប់ពីពេល បិតភ្លើងហើយ សូមអនុញ្ញាតិពេលប្រហែលជា 15 នាទី ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកបានបិត ភ្នែកលក់ស្រួល។ ប្រសិនបើ ភ្នែករបស់លោកអ្នក នៅតែបើកក្រឡុង, ពុំងងុយ, សូម ងើបពីគ្រែ ហើយចាំចូលទៅវិញ នៅពេលណាដែលចាប់ផ្តើមងងុយម្តងទៀត។
- សូមកុំគិតបារម្ភតែអំពីដំណេករបស់លោកអ្នក។ អ្នកខ្លះទៀត ប្រើខ្លួនរក្សាលដើម្បី យ ឲ្យឆាប់ងងុយ។ ឧទាហរណ៍ ផ្ទះអារម្មណ៍ទៅលើវត្តអូរមួយ ដូចជាខ្លើយពណ៌ខ្មៅ ដែល ដាក់នៅលើកៅអីសូហ្វាពណ៌ខ្មៅ ជាដើម។ ហើយសន្យាខ្លួនឯងថា ខំសាកលក់ ឲ្យបាន ប្រហែល 5 នាទី សិន មុននឹងងើបចេញពីគ្រែ។ ជាបញ្ចប់
- ប្រសិនបើ លោកអ្នកអស់កម្លាំងខ្លាំងពេក ពុំអាចធ្វើអ្វីដូចធម្មតាបាន នៅពេលថ្ងៃ ហើយ លក្ខណៈនេះមាន អស់រយៈពេលលើសពី 2 ឬ 3 អាទិត្យ លោកអ្នកគួរអញ្ជើញទៅជួបជា មួយគ្រូពេទ្យប្រចាំកាយ ឬ គ្រូពេទ្យឯកទេសខាងផ្នែកការទទួលទានដំណេក ដើម្បី ពិគ្រោះ អំពីមូលហេតុ និងរកវិធីព្យាបាល។

សូមបញ្ជាក់ថា អត្ថបទនេះ ដក់ស្រង់ជាចំណែកចេញពី វិជ្ជាស្ថានជាតិផ្នែកវ័យចាស់ជរា ខាង សុខភាពចាស់ទុំ ដែលហៅថា National Institute on Aging, Senior Health។ ចំពោះ ព័ត៌មានបន្ថែម សូមមេត្តាអានវិបសៃ របស់វិជ្ជាស្ថាននេះ ដោយមានអាសយដ្ឋាន

www.nihseniorhealth.gov ។