



การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต เราใช้เวลามากกว่า 1 ใน 3 ไม่กับการนอนหลับ ซึ่งเป็นช่วงที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้พักผ่อนและปรับสมดุลให้พร้อมสำหรับวันต่อไป ปัญหาการนอนไม่หลับจึงส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพกายและจิตใจ ในทางกลับกันปัญหาทางสุขภาพกายหรือจิตใจก็ส่งผลต่อการนอนหลับได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการรักษาอาการนอนไม่หลับจึงควรพิจารณาที่สาเหตุ โดยทั่วไปผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงใช้เวลาการนอนหลับประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ระยะเวลาการนอนหลับอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลและช่วงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ต้องการระยะเวลาการนอนในช่วงกลางคืนที่น้อยลง แต่มีการงีบหลับในช่วงเวลากลางวันเพิ่มขึ้น ตื่นหรือรู้สึกตัวได้ง่ายทำให้มีกรู้สึกว่านอนหลับไม่สนิท นอกจากนี้ ยังมีรูปแบบนาฬิกาชีวภาพที่เร็วขึ้น (advanced circadian rhythm) ทำให้มีกรู้สึกงีบหลับเร็วและตื่นเช้ามากขึ้น ใช้เวลาในการปรับตัวนานขึ้นหากต้องมีการเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาการนอน เช่น เมื่อการเดินทางข้ามโซนเวลาหรือต้องเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาการนอนเป็นต้น

5 เคล็ดลับไม่ลับ สู้สุขภาพและการนอนที่ดี

ไม่ว่าปัญหาการนอนไม่หลับจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม การสร้างเสริมสุขภาพการนอนที่ดี (sleep hygiene) เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการรักษาสมดุลการนอนหลับ ซึ่งสามารถทำได้ง่าย โดยมีหลักสำคัญ 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา

ถือเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้นาฬิกาชีวภาพทำงานได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ควรเข้านอนและตื่นนอนในเวลาที่ไม่ไกลเกินไปในทุกๆ วันรวมถึงวันหยุด ไม่ควรนอนชดเชยในวันหยุด นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการงีบหลับในระหว่างวัน หากจำเป็นต้องงีบหลับเพียงช่วงสั้นๆ หรือน้อยกว่า 60 นาที และหลีกเลี่ยงการงีบหลับหลังเวลาสามโมงเย็น เนื่องจากอาจส่งผลให้ความต้องการหลับช่วงกลางคืนลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับและปัญหาหลับไม่ต่อเนื่อง

2. เตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนเข้านอน

ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม เครื่องดื่มเพิ่มพลัง แอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4-6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากสารกาเฟอีนและนิโคติน มีส่วนกระตุ้นการทำงานของสมองส่งผลให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับได้ การดื่มแอลกอฮอล์แม้จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ง่วงมึนและอาจรู้สึกง่วงนอนได้มากขึ้น แต่จริงแล้วการดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้คุณภาพการนอนหลับนั้นแย่ลง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนักก่อนเข้านอน

หากรู้สึกหิวอาจรับประทานของว่างเพียงเล็กน้อย เช่น ต้มมันฝรั่ง ที่มีสารทริプトเฟน (tryptophan) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็น ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและส่งเสริมการนอนหลับได้ดี

3. เตรียมความพร้อมทางอารมณ์ก่อนเข้านอน

ควรหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าทางอารมณ์อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากความเครียด วิตกกังวล เสียใจ ดีใจ ตื่นเต้น ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อการนอนหลับ ควรหลีกเลี่ยงการทำงาน อ่านตำรา ดูหนังหรือทำกิจกรรมที่ตื่นเต้นหรือกระตุ้นอารมณ์ก่อนเข้านอน หากมีความกังวล ควรจดเรื่องที่รู้สึกกังวลเป็นข้อๆ แล้วลำดับเรื่องที่สำคัญเพื่อทำการแก้ไขในวันรุ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลและความคิดที่วนเวียนซ้ำๆ ก่อนเข้านอนได้ การฝึกกำหนดลมหายใจ ยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฟังดนตรีที่ผ่อนคลาย รวมถึงการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ยังมีส่วนช่วยให้ลดความกังวลและช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

4. จัดเตรียมห้องนอนให้มีความเหมาะสมสำหรับการนอนหลับ

ห้องนอนที่มืด สงบ เงียบ มีอุณหภูมิที่เย็นสบาย รวมถึงการเลือกใช้ที่นอน หมอน และผ้าห่มที่อุ่นสบาย จะส่งผลให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์ ใช้งานคอมพิวเตอร์ หรือเล่นโทรศัพท์ในห้องพัก เพราะนอกจากจะเป็นการกระตุ้นให้สมองตื่นตัวแล้ว แสงสีฟ้าจากหน้าจออาจส่งผลต่อระดับ

สารเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อควบคุมสมดุลการนอนหลับ ควรปิดหรือเก็บโทรศัพท์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ให้ห่างจากเตียงและควรหันหน้าไปด้านพิงจากเตียงเพื่อลดความกังวลหรือการเฝ้ามองเวลาหากนอนไม่หลับ

5. อยู่บนที่นอนเมื่อรู้สึกง่วงนอน

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมอื่นบนเตียงยกเว้นการนอนหลับ และกิจกรรมทางเพศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เคยชิน และส่งเสริมการนอนหลับ หากเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ภายใน 20 นาที ควรลุกออกจากเตียง ออกไปนั่งทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายในที่มืดหรือแสงสลัว

ฟังเพลงเบาๆ อ่านหนังสือ หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์ หรือเปิดไฟสว่างในช่วงเวลาดังกล่าว เมื่อรู้สึกง่วงนอนแล้วจึงกลับเข้านอนอีกครั้ง หากยังนอนไม่หลับให้ทำซ้ำแต่ยังคงรักษาตารางเวลาดการตื่นนอนและเข้านอนต่อไป

การสร้างเสริมสุขภาพลักษณะการนอนที่ดีดังกล่าวสามารถนำไปใช้ได้ในทุกเพศ ทุกวัย อย่างไรก็ตาม การสร้างเสริมสุขภาพลักษณะการนอนเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถรักษาอาการนอนไม่หลับได้ทุกประเภท หากผู้อ่านมีปัญหาการนอนหลับในระยะยาว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางการรักษาเพื่อสุขภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ประวิณ โล่ห์লেখา

หน่วยประสาทวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

กฎหมายคุ้มครองเด็กที่ล่นหายไปของรัฐไทย

6 เมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม 2566 ดร.พันธุ์ทิพย์ กาญจนะจิตรา สายสุนทร รองศาสตราจารย์ประจำคณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ให้สัมภาษณ์ถึงกรณีนี้ที่หลายหน่วยงานภาครัฐ ทั้งสำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) และกระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) ร่วมกันผลักดันเด็กจำนวน 126 คนของโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 6 อ.ป่าโมก จ.อ่างทอง ที่ไม่มีเอกสารทางทะเบียนราษฎรกลับประเทศพม่าเนื่องจากเข้าเมืองผิดกฎหมายว่าพม่าไม่ใช่ดินแดนที่ปลอดภัยและไม่มีโรงเรียนใดๆ ก็ารวมทั้งไม่ใช่ตลาดแรงงานที่ดี จึงเห็นชาวจำนวนมากที่เล่าเรื่องผู้ลี้ภัยจากพม่า หรือนักเรียนที่ข้ามแดนมาเรียนจากฝั่งพม่า หรือแรงงานที่ข้ามชาติจากพม่าเข้ามาทำงานในประเทศไทย

ดร.พันธุ์ทิพย์กล่าวว่า หลักกฎหมายระหว่างประเทศว่าด้วยประโยชน์สูงสุดของเด็ก เป็นเรื่องแรกที่ถกกันเสียงดังว่า การอพยพเด็กออกจากโรงเรียนที่อ่างทองไปรอการส่งกลับที่ชายแดนไทยพม่าที่เชียงราย เป็นความคิดที่ถูกต้องต่อหลักกฎหมายนี้จริงหรือไม่ กรมกิจการเด็กและเยาวชน (ดย.) ของรัฐไทยรอตอบคำถามในเวทีระหว่างประเทศต่างๆ ได้เลยว่า ทางกรมไม่มีคณะกรรมการคุ้มครองเด็กที่จังหวัดอ่างทองหรืออย่างใด

“เราเคยเห็นเด็กไร้สัญชาติจากพม่าจำนวนมากมาที่จบการศึกษาที่อ่างทอง แล้วก็มาเรียนที่ธรรมศาสตร์ แล้วก็กลับไปพัฒนาพม่าในยุคขององชาน ซูจี และก็ต้องกลับมาประเทศไทยอันเนื่องมาจากการรัฐประหารในพม่า พอผู้หนีภัยกระจาย ก็พบว่าเด็กๆ จากอ่างทองส่วนหนึ่ง เป็นเด็กไร้สัญชาติในเชียงรายเอง ตอนนั้นก็ทราบแล้วว่ามาจากโรงเรียนไหนบ้าง ก็ควรจะรีบรับเด็กไปเรียนต่อ การศึกษาขั้นพื้นฐานเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องให้แก่เด็ก ควรที่เอ็นจีโอด้านเด็กจะต้องรวมตัวกันเพื่อส่งตะเกียงเจ้าพายุไปที่เด็กที่เสียโอกาสทางการศึกษาในประเทศนี้ การทำอะไรเจี๊ยบๆ ไม่น่าจะมีความสำเร็จในการคุ้มครองเด็กต่อโอกาส กฎหมายคุ้มครองเด็กในระดับพระราชบัญญัติและในระดับอนุสัญญา ก็เข้มแข็งมากที่จะเอาผิดเจ้าหน้าที่ของรัฐไทยที่ทำลายโอกาสทางการศึกษาในครั้งนี้



ของเด็กๆ” ดร.พันธุ์ทิพย์กล่าว
ดร.พันธุ์ทิพย์กล่าวว่า อีกเรื่องหนึ่งที่ยากจะโกนเสียงดังคือ หลักกฎหมายระหว่างประเทศเรื่องตลาดแรงงานที่เสรีและเป็นธรรม ซึ่งรัฐบาลไทยตั้งแต่ยุคที่นายบรรหาร ศิลปอาชา เป็นนายกรัฐมนตรี ก็คิดออกว่าการเปิดตลาดแรงงานไร้ฝีมือที่ขาดแคลนให้

คนจากพม่าเป็นความคิดที่ถูกต้อง ซึ่งสภาความมั่นคงแห่งชาติ (สมช.) ของรัฐไทยก็คิดออกตั้งแต่ พ.ศ.2535 ว่า ถ้าจะจับคนจากพม่าที่เข้าเมืองผิดกฎหมายในแต่ละวัน คงไม่มีห้องกักเพียงพอ

ดังนั้นการเอาพวกผู้ใหญ่มาขึ้นทะเบียนแรงงานเพื่อทำงานในตลาดงานไร้ฝีมือที่ยากลำบาก ส่วนเด็กๆ ก็ให้เรียนตามมาตรฐานการศึกษาแบบสากล จึงเป็นเหตุให้มีทายาทรุ่นสองจากเมียนมาทำงานกึ่งไร้ฝีมือหรือมีฝีมือจำนวนมากในนิคมอุตสาหกรรมชายทะเล ความขาดแคลนแรงงานในตลาดไทยจึงพอแก้ไขในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา

“ใครๆ ก็รู้ว่าแรงงานจากพม่าจำเป็นต่อเศรษฐกิจไทยที่มีแต่ผู้สูงวัยมากขึ้นทุกวัน และคนหนุ่มสาวทั้งไปอาศัยในต่างประเทศระบบการขึ้นทะเบียนแรงงานไร้ฝีมือที่สร้างออกมาอย่างดีใน พ.ศ. 2547 จนถึงปัจจุบัน ก็ทำให้กระทรวงแรงงานของรัฐไทยก็เข้าใจการจัดการคนพม่าเข้าเมืองผิดให้เป็นถูก จึงสงสัยมากกว่า ระบบราชการอีกส่วนที่อ่างทอง หรือที่ พม.ลิมประสภารณในส่วนนี้ของรัฐไทยไปได้อย่างไร สงสัยจริงๆ” ดร.พันธุ์ทิพย์กล่าว

ดร.พันธุ์ทิพย์ระบุว่า เรื่องที่คาใจคนสอนกฎหมายมาก คือ มีความตกลงในเสาหลักอาเซียนทางสังคมและวัฒนธรรมในเรื่องการพัฒนาเด็กอาเซียน ดังนั้นก่อนจะอพยพเด็กจากอ่าวทอง คณะกรรมการคุ้มครองเด็กที่อ่าวทอง มีโอกาสคิดถึงพันธกรณีตามกฎหมายอาเซียนนี้หรือไม่ แล้วมาที่เชียงราย ได้มีการประชุมคณะกรรมการคุ้มครองเด็กจังหวัดเชียงรายหรือไม่

“มีหลายคำถามทางกฎหมายคุ้มครองเด็กที่ควรตอบ ทั้งในระดับโลกและอาเซียน ขอเตือนว่า ถ้าคนทำงานคุ้มครองเด็กในระดับจังหวัดและระดับชาติ ลืมไปว่ากฎหมายดังกล่าวมีอยู่ ก็เตรียมตัวรับมือดีขอบในทางระหว่างประเทศได้เลย การรีบผลักเด็กออกไปให้พ้นหูพ้นตา ไม่ใช่ผลงานที่ดีหรอก แก้ไขปัญหาแบบยั่งยืนอย่างที่ทำกันในช่วง พ.ศ.2553 เป็นต้นมา จะดีกว่า จึงควรกลับไปทบทวน” ดร.พันธุ์ทิพย์กล่าว

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า เด็กนักเรียน 126 คนที่ถูกนำมาพักไว้ที่บ้านเด็กต่างๆ 5 แห่งในจังหวัดเชียงราย ได้ถูกส่งกลับประเทศพม่าด้านตามแม่สาย อ.แม่สาย จ.เชียงราย เกือบหมดแล้ว ที่เหลือถูกนำมาพักอยู่ที่บ้านเด็กและครอบครัว ใน อ.แม่จัน

อย่างไรก็ตาม มีเด็กบางส่วนต้องการที่จะเดินทางกลับเข้ามาเรียนในโรงเรียนฝั่งไทยอีก แต่ยังไม่มีความชัดเจนของรัฐบาลไทยให้ความช่วยเหลือ ส่วนใหญ่เป็นเด็กที่มีฐานะยากจนและต้องการที่มาอยู่โรงเรียนประจำที่มีที่พักด้วย เพราะไม่สะดวกที่จะเดินทางข้ามแดนไปเข้า-เย็นกลับ

ทั้งนี้ จากการตรวจสอบพบว่า ในจำนวนเด็ก 126 คน พบว่ามี 54 คนที่เคยเรียนในโรงเรียนฝั่งประเทศไทยก่อนที่จะย้ายไปอยู่โรงเรียนไทยรัฐวิทยา 6 โดยเด็กเหล่านี้ได้รหัส G แล้ว นั้นหมายความว่ารัฐไทยได้เคยจัดเงินอุดหนุนให้ตามระเบียบ โดยมีการลงทะเบียนเอกสารหลักฐานต่างๆ ไว้แล้วตาม พ.ร.บ.การศึกษาแห่งชาติ แต่เมื่อเกิดเรื่องขึ้นและมีการอ้างความผิดตาม พ.ร.บ.คนเข้าเมือง ทำให้เด็กๆ ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน ทำให้เห็นถึงความสับสนในการใช้กฎหมายแต่ละฉบับ

เด็กนักเรียนรายหนึ่ง อายุ 11 ปี อยู่ชั้น ป.2 ซึ่งเป็น 1 ในจำนวน 126 คนที่ต้องออกเรียนกลางคันจากโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 6 กล่าวว่า ตนเองถูกส่งกลับไปที่พักที่แม่ฮ่องสอนได้ราว 1 สัปดาห์แล้ว แต่อยากกลับไปเรียนที่ฝั่งไทยอีก อย่างไรก็ตามอาจจะไปเรียนที่โรงเรียนแห่งเดียวกับพี่ชาย ตนเองอยากเรียนให้จบสูงๆ รู้สึกเสียใจมากที่ออกจากโรงเรียนไทยรัฐวิทยา 6 เพราะอยู่ที่นั่นสนุก และคิดถึงเพื่อนๆ และผู้อำนวยการโรงเรียนที่ใจดี.

สำนักข่าวชายขอบ



ดินดีมีชัย บทพิสูจน์

การจัดการดินแบบเกษตรอินทรีย์



การจัดการดินแบบเกษตรอินทรีย์ตั้งอยู่บนหลักคิดที่ง่ายที่สุดคือ หากทำให้ “ดินดี” พืชก็มีสุขภาพดี ให้ผลผลิตที่มีคุณภาพและเป็นที่ต้องการของตลาด รายได้เกษตรกรก็ดีไปด้วย

การส่งเสริมการเกษตรเชิงพาณิชย์ในปัจจุบันทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากระบบการเกษตรแบบดั้งเดิมไปสู่การผลิตแบบใหม่ที่พึ่งพาการใช้ปุ๋ยเคมีและยาปราบศัตรูพืชมากเกินไปจนความจำเป็น นอกจากนั้นยังเกิดความเข้าใจผิดๆ หลายอย่างที่ส่งผลโดยตรงต่อความอุดมสมบูรณ์ของดิน เช่น การเผาทำลายเศษวัสดุในพื้นที่เพื่อลดการสะสมของโรคและแมลงศัตรูพืช แต่ส่งผลให้แมลงและสิ่งมีชีวิตที่เป็นประโยชน์ถูกทำลายไปด้วย หรือการใช้ปุ๋ยเคมีโดยเฉพาะปุ๋ยไนโตรเจน เพื่อให้พืชผักมีสีเขียวน่ารับประทาน แต่ที่จริงแล้วการให้ปุ๋ยไนโตรเจนที่มากเกินไปยิ่งทำให้พืชอ่อนแอต่อโรคและแมลง เนื่องจากไนโตรเจนทำให้เซลล์พืชอ่อนนุ่ม อวบน้ำ โรคและแมลงเข้าทำลายได้ง่าย เป็นต้น

หากเกษตรกรหันมาให้ความสำคัญกับการจัดการความอุดมสมบูรณ์ของดิน โดยเพิ่มอินทรีย์วัตถุในดินและรักษาสมดุลของธาตุอาหารพืช ด้วยการปรับปรุงสมบัติทางเคมีของดิน จะทำให้สามารถลด ละ เลิกการใช้สารเคมีสังเคราะห์ ทั้งในรูปปุ๋ยเคมีและสารกำจัดศัตรูพืชได้

ตัวอย่างงานวิจัยที่ศึกษาการปรับปรุงดินกรด โดยการใช้ถ่านชีวภาพร่วมกับปุ๋ยมูลไก่ทดแทนปุ๋ยเคมีสำหรับการปลูกผักสลัด พบว่าผักสลัดที่ปลูกในดินกรดรุนแรงมาก (pH 3.54) มีปริมาณผลผลิตสูงกว่าการไม่ใส่ทั้งปุ๋ยมูลไก่และถ่านชีวภาพถึง 35 เท่า ทั้งยังทำให้คุณสมบัติทางเคมีของดินหลังปลูกดีขึ้น โดยมีปริมาณฟอสฟอรัสและโพแทสเซียมเพิ่มขึ้น ซึ่งพืชสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ในรอบการผลิตต่อไป

อีกทั้งจากการทดสอบการปลูกผักในสภาพแปลง พบว่าการใส่ปุ๋ยมูลไก่อัตรา 2,000 กิโลกรัมต่อไร่ ร่วมกับถ่านชีวภาพอัตรา 500 กิโลกรัมต่อไร่ ทำให้ผักสลัดมีปริมาณผลผลิตมากกว่าวิธีการ

ของเกษตรกรที่ใส่ปุ๋ยเคมีร่วมกับปุ๋ยมูลโคถึง 60% และให้ผลตอบแทนทางเศรษฐกิจที่มากกว่าตั้งแต่การเก็บเกี่ยวรอบแรก

ทีมนักวิจัยแห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ยังได้คิดค้นนวัตกรรมชื่อ “Green Clean Set” ซึ่งเป็นวัสดุปลูกที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมสำหรับการเพาะกล้าผักและช่วยเสริมอินทรีย์วัตถุในดินไปด้วย ผลงานนี้ ได้รับรางวัลเหรียญเงินจากการประกวดสิ่งประดิษฐ์ในเวที ITEX2023 รวมทั้ง Special Award จาก Indonesian Invention and Innovation Promotion Association (INNOPA) จากประเทศอินโดนีเซีย

“Green Clean Set” ประกอบด้วย กระจ่างย่อยสลายได้ วัสดุปลูกที่พัฒนาสูตรขึ้นมาเพื่อเพาะกล้าผักสลัดและทำให้เมล็ดผักมีอัตราการงอกเกิน 80% การพัฒนาชุดกระถางเพาะกล้านี้ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการปลูกพืชที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการทำเกษตรอินทรีย์

การจัดการดินตามแนวทางเกษตรอินทรีย์ สามารถใช้ได้ทั้งวัสดุอินทรีย์และอนินทรีย์ทางธรรมชาติ ซึ่งมีจุดเด่นแตกต่างกัน เช่น การปรับปรุงดินที่มีความเป็นกรดสามารถใช้ปูนขาว โดโลไมท์ หรือถ่านชีวภาพ การปรับปรุงดินด่างสามารถใช้ผงกำมะถันหรือยิปซัม หรือหากต้องการเพิ่มธาตุอาหารให้กับพืชสามารถเลือกใช้ได้ทั้งปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยพืชสด

หากต้องการเน้นธาตุไนโตรเจน สามารถเลือกใช้ได้ทั้งปุ๋ยคอก อย่างปุ๋ยมูลไก่ หรือปลูกพืชปุ๋ยสดอย่างปอเทืองและพืชตระกูลถั่ว หากต้องการเพิ่มปริมาณฟอสฟอรัสในดิน สามารถเลือกใช้ได้ทั้งหินฟอสเฟต หรือกระดูกป่น และหากต้องการเพิ่มปริมาณโพแทสเซียมในดิน สามารถเลือกใช้ถ่านแกลบ หรือถ่านชีวภาพ

การใช้วัสดุอินทรีย์และอนินทรีย์ดังกล่าว นอกจากจะให้ธาตุอาหารหลัก (ไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม) ให้กับพืชแล้ว ยังอุดมไปด้วยธาตุอาหารรอง (แคลเซียม แมกนีเซียม กำมะถัน) และจุลธาตุ (เหล็ก แมงกานีส ทองแดง สังกะสี) ที่พืชต้องการด้วย

อย่างไรก็ตามการเลือกใช้อาจต้องพิจารณาแหล่งผลิตที่ใกล้เคียงหรืออยู่ในพื้นที่เพื่อลดต้นทุนการขนส่ง หรือหากเกษตรกรสามารถผลิตปุ๋ยอินทรีย์ดังกล่าวใช้ได้เลย จะทำให้ประหยัดต้นทุนได้มาก

“ดินดี” ด้วยวิธีการจัดการแบบเกษตรอินทรีย์ที่มีผลวิจัยเป็นบทพิสูจน์แล้ว จึงควรเป็นคำตอบสุดท้ายที่สร้างประโยชน์ให้กับทั้งตัวเกษตรกรและผู้บริโภคในที่สุด

วันอังคาร ที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2566

(https://www.naewna.com/ads_redirect.php?pid=13&id=345&url=https%3A%2F%2Fwww.pttplc.com%2Fth%2FHome.aspx&stat=1)

หน้าแรก (<https://www.naewna.com/index.php>) / ผู้หญิง (<https://www.naewna.com/lady>)



แนวหน้า

5 เคล็ดลับไม่ลับ

สู่สุขลักษณะการนอนที่ดี

@naewna_news naewnanews naewna @naewna Naewnanews - แชนแนลออนไลน์

5 เคล็ดลับไม่ลับ สู่สุขลักษณะการนอนที่ดี

วันอังคาร ที่ 18 กรกฎาคม พ.ศ. 2566, 07.15 น.

Tag :





(<https://www.facebook.com/NaewnaOnline>)



(https://twitter.com/naewna_news)



(<https://page.line.me/hfu9282g?openQrModal=true>)



(<https://www.youtube.com/channel/UC7d3VlqC5LvIraCNHBFtjw>)



(<https://www.instagram.com/naewnanews>)



(<https://www.tiktok.com/@naewna?lang=th-TH>)

การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต เราใช้เวลามากกว่า 1 ใน 3 ไปกับการนอนหลับ ซึ่งเป็นช่วงที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้พักซ่อมแซม และปรับสมดุลให้พร้อมสำหรับวันต่อไป ปัญหา นอนไม่หลับจึงส่งผลเสียทั้งต่อสุขภาพกายและจิตใจ ในทางกลับกันปัญหาทางสุขภาพกายหรือจิตใจ ก็ส่งผลต่อการนอนหลับได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการรักษาอาการนอนไม่หลับจึงควรพิจารณาที่สาเหตุ โดยทั่วไปผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรงใช้เวลาการนอนหลับประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน ระยะเวลาการนอนหลับอาจมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคลและช่วงอายุ ผู้สูงอายุมีแนวโน้มที่ต้องการระยะเวลาการนอนในช่วงกลางคืนที่น้อยลง แต่มีการงีบหลับในช่วงเวลากลางวันเพิ่มขึ้น ตื่นหรือรู้สึกตัวได้ง่ายทำให้มักรู้สึกว่าการนอนหลับไม่สนิท นอกจากนี้ ยังมีรูปแบบนาฬิกาชีวภาพที่เร็วขึ้น (advanced circadian rhythm) ทำให้มักเข้านอนเร็วและตื่นเช้ามากขึ้น ใช้เวลาในการปรับตัวนานขึ้นหากต้องมีการเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาการนอน เช่น เมื่อการเดินทางข้ามโซนเวลา หรือต้องเปลี่ยนแปลงช่วงเวลาการนอน เป็นต้น

ไม่ว่าปัญหานอนไม่หลับจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม การสร้างเสริมสุขลักษณะการนอนที่ดี (sleep hygiene) เป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดในการรักษาสมดุลการนอนหลับ ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ โดยมีหลักสำคัญ 5 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา

ถือเป็นส่วนสำคัญในการส่งเสริมให้นาฬิกาชีวภาพทำงานได้อย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ ควรเข้านอนและตื่นนอนในเวลาที่ไม่คลาดเคลื่อนกันในทุกๆ วันรวมถึงวันหยุด ไม่ควรนอนชดเชยในวันหยุด นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการงีบหลับในระหว่างวัน หากจำเป็นควรใช้เวลางีบหลับเพียงช่วงสั้นๆ หรือน้อยกว่า 60 นาที และหลีกเลี่ยงการงีบหลับหลังเวลาสามโมงเย็น เนื่องจากอาจส่งผลให้ความต้องการหลับช่วงกลางคืนลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดปัญหานอนไม่หลับและปัญหาหลับไม่ต่อเนื่อง

2. เตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนเข้านอน

ควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของกาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ ช็อกโกแลต น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่มีเพิ่มพลัง แอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4-6 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากสารกาเฟอีนและนิโคติน มีส่วนกระตุ้นการทำงานของสมองส่งผลให้เกิดปัญหาการนอนไม่หลับได้ การดื่มแอลกอฮอล์แม้จะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ง่วงมึนและอาจรู้สึกว่าการหลับได้ดีขึ้น แต่จริงแล้วการดื่ม

แอลกอฮอล์จะทำให้คุณภาพการนอนหลับนั้นแย่ลง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนัก ก่อนเข้านอนหากรู้สึกหิวอาจรับประทานของว่างเพียงเล็กน้อย เช่น ต้มนมนุ่มๆ ที่มีสารทริปโตเฟน (tryptophan) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่จำเป็น ช่วยให้ผู้รู้สึกผ่อนคลายและส่งเสริมการนอนหลับได้ดี

3.เตรียมความพร้อมทางอารมณ์ก่อนเข้านอน

ควรหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าทางอารมณ์อย่างน้อย 1-2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เนื่องจากความเครียด วิตกกังวล เสียใจ ดีใจ ตื่นเต้น ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อการนอนหลับ ควรหลีกเลี่ยงการทำงาน อ่านตำรา ดูหนังหรือทำกิจกรรมที่ตื่นเต้นหรือกระตุ้นอารมณ์ก่อนเข้านอน หากมีความกังวล ควรจดเรื่องที่รู้สึกกังวลเป็นข้อๆ แล้วลำดับเรื่องที่สำคัญเพื่อทำการแก้ไขในวันรุ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยลดความวิตกกังวลและความคิดที่วนเวียนซ้ำๆ ก่อนเข้านอนได้ การฝึกกำหนดลมหายใจ ยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ฟังดนตรีที่ผ่อนคลาย รวมถึงการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ยังมีส่วนช่วยให้ลดความกังวลและช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

4.จัดเตรียมห้องนอนให้มีความเหมาะสมสำหรับการนอนหลับ

ห้องนอนที่มืด สงบเงียบ มีอุณหภูมิที่เย็นสบาย รวมถึงการเลือกใช้ที่นอน หมอน และผ้าห่มที่อุ่นสบาย จะส่งผลให้นอนหลับได้ง่ายขึ้นควรหลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์ ใช้งานคอมพิวเตอร์ หรือเล่นโทรศัพท์ในห้องนอน เพราะนอกจากจะเป็นการกระตุ้นให้สมองตื่นตัวแล้ว แสงสีฟ้าจากหน้าจอยังส่งผลต่อระดับสารเมลาโทนิน (melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อควบคุมสมดุลการนอนหลับ ควรปิดหรือเก็บโทรศัพท์หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ให้ห่างจากเตียงและควรหันหน้าไปดนาฬิกาออกจากเตียง เพื่อลดความกังวลหรือการเฝ้ามองเวลาหากนอนไม่หลับ

5.อยู่บนที่นอนเมื่อรู้สึกง่วงนอน

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมอื่นบนเตียงยกเว้นการนอนหลับและกิจกรรมทางเพศ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เคยชิน และส่งเสริมการนอนหลับ หากเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้ภายใน 20 นาที ควรลุกออกจากเตียง ออกไปนั่งทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายในที่มืดหรือแสงสลัวฟังเพลงเบาๆ อ่านหนังสือ หลีกเลี่ยงการดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์ หรือเปิดไฟสว่างในช่วงเวลาดังกล่าว เมื่อรู้สึกง่วงนอนแล้วจึงกลับเข้านอนอีกครั้ง หากยังนอนไม่หลับให้ทำซ้ำแต่ยังคงรักษาตารางเวลาการตื่นนอนและเข้านอนต่อไป

การสร้างเสริมสุขลักษณะการนอนที่ดีข้างต้นสามารถนำไปใช้ได้ในทุกเพศ ทุกวัย อย่างไรก็ตามการสร้างเสริมสุขลักษณะการนอนเพียงอย่างเดียวอาจไม่สามารถรักษาอาการนอนไม่หลับได้ทุกประเภท หากผู้อ่านมีปัญหาการนอนหลับในระยะยาว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางการรักษาเพื่อสุขภาพการนอนหลับที่ดีขึ้น

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ประวีณ โสฬ์เลขา

หน่วยประสาทวิทยา ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

ข่าวที่เกี่ยวข้อง