

สุขภาพ ..การนอนหลับ



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

สูตรการนอนหลับ

การนอนหลับที่ดีจะทำให้ร่างกายของเราได้พักผ่อนเต็มที่ เปรียบเสมือนการชาร์จพลังให้พร้อมที่จะทำกิจกรรมในวันต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ คนเราใช้เวลาหนึ่งในสามของวันไปกับการนอนหากคุณมีปัญหา นอนไม่หลับ หรือนอนไม่พอ จะทำให้เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคซึมเศร้า และยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย

นอนกี่ชั่วโมงถึงจะพอดี ?

จำนวนชั่วโมงนอนจะแตกต่างกันไปในแต่ละช่วงวัย

“

- เด็กอายุ 1-2 ปี ควรนอน 11-14 ชั่วโมง
- เด็กช่วงอนุบาล (3-5 ปี) ควรนอน 10-13 ชั่วโมง
- เด็กวัยประถม (6-13 ปี) ควรนอน 9-11 ชั่วโมง
- เด็กมัธยม (14-17 ปี) ควรนอน 8-10 ชั่วโมง
- ช่วงมหาวิทยาลัย - ผู้ใหญ่วัยทำงาน (18-64 ปี) ควรนอน 7-9 ชั่วโมง
- ผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรนอน 7-8 ชั่วโมง

”

นอนไม่หลับปรับยังไงดี ?

มีวิธีต่างๆ ที่แพทย์ทั่วโลกแนะนำให้ผู้ประสบปัญหาการนอนไม่หลับ ปฏิบัติ และทั้ง 15 ข้อนี้ก็คือ การปรับสูตรการนอนหลับ (Sleep Hygiene) ที่ช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้น



1. จัดระเบียบชีวิตให้เป็นเวลา ทั้งเรื่องการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การเข้านอนและการตื่นนอน เพื่อให้ร่างกายปรับให้เกิดความคุ้นเคย

2. เมื่อตื่นนอนแล้วไม่ควรนอนอยู่บนเตียง ควรลุกขึ้นทำกิจกรรม สลัดความงัวเงียทันที

3. ตื่นนอนเมื่อรู้สึกว่าการนอนพอแล้ว อย่าพยายามนอนต่อเพื่อชดเชยให้กับการอดนอนในวันที่ผ่านมา

4. หลีกเลี่ยงการนอนกลางวัน ถ้าจำเป็นให้งีบสั้น ๆ ไม่ควรนอนกลางวันนานเกิน 1 ชม. และไม่นอนหลังบ่ายสามโมง

5. ปรับสภาพห้องนอนให้เหมาะกับการพักผ่อน เวลานอนต้องไม่มีแสงรบกวน ไม่มีเสียงดัง อุณหภูมิเหมาะสม มีการระบายอากาศที่ดี ไม่ควรมีโทรทัศน์ หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอน



6. ไม่ควรใช้ที่นอนเป็นที่ทำงาน หรือ
ทำกิจกรรมต่าง ๆ บนที่นอน

7. หยุดทำกิจกรรมต่าง ๆ ก่อนนอน
30 นาที แต่สามารถอ่านหนังสือ ฟังเพลง
เบา ๆ ก่อนนอนได้และงดเล่นโทรศัพท์ก่อน
นอน 1 ชม. เพราะหากได้รับแสงสีฟ้าจากหน้า
จอเวลากลางคืน แสงสีฟ้าจากหน้าจอจะทำให้
สมองหลั่งฮอร์โมนเมลาโท닌 (melatonin)
ออกมาได้ไม่เพียงพอ มีผลทำให้นอนไม่
หลับ หรือนอนหลับไม่สนิท

8. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกระตุ้นร่างกาย
หรือจิตใจก่อนนอน เช่น การออกกำลังกาย

9. ไม่ทานอาหารมื้อใหญ่ก่อนนอน
อย่างน้อย 3 ชั่วโมง แต่ก็ต้องไม่ให้ท้องหิว
ก่อนนอน ถ้าหิวกลางดึกให้รับประทาน
อาหารที่เบา ๆ ย่อยง่าย

10. ออกกำลังกายให้เข้มข้นสม่ำเสมอ
ทุกวัน แต่ไม่ควรเกิน 19.00 น. เพราะถ้าออก
กำลังกายใกล้เวลานอนจะทำให้หลับยาก

11. หากเข้านอนเกิน 30 นาทีแล้ว
ยังนอนไม่หลับจริง ๆ อย่างบังคับตัวเอง
ให้หลับ ควรลุกขึ้นมาทำอะไรที่สร้างความ
ผ่อนคลาย เช่น อ่านหนังสือจนกว่าจะรู้สึก
ง่วงอีกครั้ง แล้วจึงเข้านอนหรือการนั่งสมาธิ

12. ปิดเครื่องมือสื่อสารทั้งหมด เพื่อ
ลดความกังวลต่าง ๆ ในระหว่างที่หลับ

13. ไม่ควรดื่มน้ำปริมาณมากก่อนนอน สามารถจิบน้ำเพื่อลดความ
กระหายน้ำได้ เน้นดื่มน้ำช่วงกลางวันให้มาก ๆ แต่ไม่ควรเกิน 19.00 น.

14. ต้องเลิกสารกระตุ้น ระบบประสาทส่วนกลางทั้งหมด เช่น กาแฟ
ชา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางทุกชนิด
รวมไปถึงยานอนหลับ หรืออาจจะเป็นระยะเวลาสั้น ๆ และหากเลิกชา
กาแฟ ไม่ได้ ควรปรับช่วงเวลาการดื่ม สามารถดื่มก่อนเที่ยง เนื่องจาก
คาเฟอีนออกฤทธิ์ได้นาน 6-7 ชั่วโมง ส่งผลให้สมองตื่นตัว นอนไม่หลับ

15. การตากแดด หมั่นออกแดดบ้าง เพราะแสงแดดที่เราได้รับที่ตา
ไม่ว่าทางตรงหรือแสงสะท้อนทางอ้อมเซลล์รับแสงที่ตาจะส่งสัญญาณไป
ให้ต่อมไพเนียล (Pineal gland) ที่ใจกลางของสมอง ควบคุมการสร้าง
ฮอร์โมนเมลาโท닌 (Melatonin) เป็นฮอร์โมนที่ผลิตตอนเราหลับ ทำให้
การหลับของคุณดีขึ้น



“
อย่างไรก็ตาม หากยังคงมีปัญหาเรื่องการ
นอนไม่หลับอยู่ แม้จะกำจัดปัจจัยกระตุ้นและ
ปฏิบัติตามศาสตร์การนอนหลับแล้ว ควร
ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุต่อไป
”

อ้างอิง :

1. จิรากร ปาร. (2559). ตากแดดกันเถอะ ก็แดดมีประโยชน์. สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.scimath.org/article-science/item/6656-2016-09-09-09-21-07>
2. สภาวิชาชีพเวช. (2560). แสงสีฟ้า ตอนที่ 2. สืบค้นเมื่อ 21 พฤษภาคม 2566, จาก <https://eent.co.th/articles/049/>
3. สันต์ ใจยอดศิลป์. (ม.ป.ป.). นอนหลับอย่างมีคุณภาพ ด้วย 12 เทคนิคง่ายๆ. สืบค้นเมื่อ 13 พฤษภาคม 2566, จาก <https://www.megawecare.co.th/content/5503/>
4. หมออินต๊ะตอบคำถาม. (2564). หลับยาก ทำอย่างไร [วิดีโอ]. YouTube. <https://youtu.be/xuSkCLJTqKM>
5. Paul, K. N., Saafir, T., & Tosini, G. (2009). The role of retinal photoreceptors in the regulation of circadian rhythms. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 10(4), 271–278. <https://doi.org/10.1007/s11154-009-9120-x>
6. Michael Breus. (2022). Sleep Hygiene. Retrieved 13 May 2023, from <https://thesleepdoctor.com/sleep-hygiene/>
7. Shelley Hershner. (2020). Healthy Sleep Habits. Retrieved 13 May 2023, from <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>