****

**นอนหลับอย่างไร…ให้มีสุขภาพที่ดี**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะควรนอนหลับอย่างเพียงพอและมีคุณภาพเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

**นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า การนอนหลับที่ดีเป็นผลดีต่อสุขภาพ เราจึงควรตระหนักและให้ความสำคัญของการนอนหลับอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ การนอนหลับที่ดีต้องคำนึงถึง 1. ระยะเวลาการนอนหลับที่เหมาะสมตามวัย ดังนี้ ทารก 0-2 เดือน ต้องการนอน 12 – 18 ชม., ทารก 3 – 11 เดือน ต้องการนอน 14 – 15 ชม., เด็กต้องการนอน 11 – 12 ชม., วัยรุ่นต้องการนอน 8 – 9 ชม., ผู้ใหญ่และวัยสูงอายุต้องการนอน 7 – 8 ชม., สตรีมีครรภ์ต้องการนอน อย่างน้อย 8 ชม.ขึ้นไป และ 2. คุณภาพการนอนหลับที่ดีไม่ถูกรบกวนให้ตื่นระหว่างหลับ การนอนหลับอย่างเพียงพอและ มีคุณภาพ จะส่งผลดีต่อร่างกายได้แก่ การสร้างภูมิคุ้มกันและควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย, เพิ่มการหลั่งของฮอร์โมนที่ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมเนื้อเยื่อต่างๆ, ลดการหลั่งของฮอร์โมนที่เพิ่มการย่อยสลายพลังงาน เพื่อเก็บสงวนพลังงานไว้ใช้ยามจำเป็น ทำให้ร่างกายได้พักผ่อน, ช่วยให้ความทรงจำและการเรียนรู้สิ่งต่างๆได้ดีขึ้น

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า การนอนหลับที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ หากเรานอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอจะส่งผลกระทบดังนี้1. ผลกระทบระยะสั้น ได้แก่ มีอาการง่วงนอนระหว่างวัน อารมณ์แปรปรวน มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกช้าลง มีอาการวูบหลับใน มีโอกาสเกิดอันตรายจากการขับรถหรือการทำงานที่ใช้ความระมัดระวังสูง มีความผิดพลาดในการตัดสินใจ สมาธิความจำไม่ดีส่งผลต่อการเรียน การทำงานในแต่ละวัน และ 2. ผลกระทบระยะยาว จะเกิดภาวะเจ็บป่วยง่าย โรคประจำตัวที่เป็นอยู่อาจกำเริบหรือควบคุมได้ยาก ดังนั้นการนอนหลับให้มีสุขภาพที่ดี **เราจึงควรปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อสุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ** (good sleep hygiene) **10 ข้อ ได้แก่ 1.ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน ทั้งวันทำงานและวันหยุด รวมทั้งควรนอนหลับในระยะเวลาที่เหมาะสมกับช่วงอายุ 2.ไม่แนะนำให้นอนงีบกลางวันนานเกินกว่า 30 นาที และไม่งีบหลับหลังบ่าย 3 โมง (เฉพาะในผู้ใหญ่ ส่วนเด็กอายุน้อยกว่า 6 ปี ควรนอนกลางวันตามปกติ) 3.หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนักและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมคาเฟอีนอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน 4.หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน 5. ควรผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลก่อนนอน 6.ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่ใกล้เวลานอนอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนอน 7. รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน หลีกเลี่ยงแสงสว่างตอนกลางคืน 8.ควรใช้เตียงนอนเพื่อการนอนเท่านั้น 9.ห้องนอนและเตียงนอนควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสมเย็นสบาย ระบายอากาศดี ไม่ควรมีแสงเล็ดลอดเข้ามาและไม่ควรมีเสียงดัง 10.หากขึ้นเตียงนอนแล้วนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกจากที่นอน ไปทำกิจกรรมผ่อนคลายอื่น และเมื่อรู้สึกง่วงจัดค่อยกลับมานอนใหม่อีกครั้ง**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#นอนหลับดี #สุขภาพดี #สถาบันโรคทรวงอก #กรมการแพทย์

ขอขอบคุณ

17 มีนาคม 2566