นอนหลับท่าไหนดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 15 ต.ค. 2556

การนอนมีความสัมพันธ์กับกระดูกสันหลัง เพราะหากนอนผิดท่า เช่น นอนงอตัวหรือนอนบิดตัวติดต่อกันหลายๆ ปี อาจทำให้กระดูกสันหลังเลื่อนออกนอกแนวระนาบ ผิดรูป หรือคดงอได้ ท่านอนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นอนหลับสนิท ตื่นนอนอย่างสดชื่นและไม่ปวดเมื่อย

นอนหงาย ควรใช้หมอนหนุนหัวแบบต่ำเพื่อให้ต้นคออยู่แนวเดียวกับลำตัว ป้องกันการปวดคอจากนอนคอพับหรือนอนเงยคอมากเกินไป แต่ท่านี้ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อกระบังลมจะกด ทับปอดทำให้หายใจไม่สะดวก หัวใจทำงานลำบากขึ้น การนอนหงายยังอาจทำให้ผู้มีอาการปวดหลังมีอาการรุนแรงขึ้นด้วย

นอนตะแคง การนอนตะแคงขวาช่วยให้หัวใจทำงานสะดวก และอาหารที่ค้างในกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ช่วยลดอาการปวดหลังได้ทางหนึ่ง แต่การนอนตะแคงซ้ายอาจทำให้เสียดลิ้นปี่ เพราะอาหารย่อยไม่หมดและค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร หญิงตั้งครรภ์ควรนอนตะแคงเพื่อไม่ให้มดลูกไปกดทับกระดูกสันหลังและเส้นเลือด แดงใหญ่กลางลำตัว

นอนคว่ำหน้า อาจทำให้หายใจติดขัดและปวดต้นคอ เพราะคอแอ่นมาทางด้านหลังหรือบิดไปด้านใดด้านหนึ่งเป็นเวลานานๆ ถ้าต้องนอนคว่ำหน้าควรใช้หมอนรองใต้หน้าอกเพื่อไม่ให้ปวดเมื่อยต้นคอ ---I

ที่มา isnhotnews