

## หลัก 10 ประการ ช่วยให้นอนหลับ

● นำเสนอเมื่อ 6 มี.ค. 2564

5มี.ค.64-นพ. บัญชา คำของ รุ่งอรุณศิริกรมอนามัย เปิดเผยว่า สมาคมการแพทย์เพื่อการนอนหลับโลกได้กำหนดให้วันศุกร์ในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคมทุกปี เป็นวันนอนหลับโลก (World Sleep Day) ซึ่งในปี 2564 นี้ กำหนดคำขวัญ “Regular Sleep Healthy Future” เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวกับการนอนหลับ และประชาชนทั่วไป ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอน และเป็นโอกาสที่จะเผยแพร่ความรู้และพยายามส่งเสริมสุขภาพด้วยการนอน โดยปีนี้สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยร่วมมือกับกรมอนามัยจัดงานวันนอนหลับโลกในประเทศไทย ภายใต้คำขวัญที่ว่า “หลับดีทำให้เป็นเวลา สุขภาพดีกว่าในอนาคัด”

เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงการนอนหลับที่เพียงพอและสุขอนามัยการนอนที่ดีทุกช่วงวัย เนื่องจากการนอนหลับไม่เพียงพอ อาจเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ โรคประจำตัว ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ และเพิ่มโอกาสในการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ซึ่งพบว่าคนไทยร้อยละ 30 มีปัญหานอนไม่หลับช่วงกลางคืนหรือหลับไม่เพียงพอแบบไม่มีคุณภาพ และร้อยละ 10 ในกลุ่มผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป มีปัญหาการนอนไม่หลับเรื้อรัง โดยร่วมกันจัดทำคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับประชาชนทุกกลุ่มวัย ส่งเสริมให้มีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี มีระยะเวลาในการนอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ได้แก่ เด็กก่อนวัยเรียนอายุ 3-5 ปี ควรมีระยะเวลาในการนอน 11-13 ชั่วโมง เด็กวัยเรียนอายุ 5-10 ปี ควรมีระยะเวลาในการนอน 10-11 ชั่วโมง วัยรุ่นอายุ 10-17 ปี ควรมีระยะเวลาในการนอน 8.5-9.5 ชั่วโมง วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุควรมีระยะเวลาในการนอน 7-9 ชั่วโมง

สำหรับวิธีการที่ช่วยให้หลับเพียงพอและสุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ (Sleep hygiene) สามารถปฏิบัติได้ตามหลัก 10 ประการ ดังนี้

- 1) รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที
- 2) นอนหลับในเวลากลางวัน ไม่ควรเกิน 30 นาที
- 3) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- 4) หลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน หรืออาหารมีไขมันอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- 5) หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- 6) เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน
- 7) ห้องนอนมีอุณหภูมิที่เหมาะสม เตียงที่นอนต้องสบาย
- 8) ผ่อนคลาย ไม่วิตกกังวลก่อนนอน
- 9) ใช้ห้องนอนเพื่อนอนเท่านั้น
- 10) หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ให้อ่านหนังสือหรือฟังเพลงเบา ๆ

ทั้งนี้ กรมอนามัยและสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยจะร่วมมือกันส่งเสริมให้คนไทยทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องการนอนหลับ ปฏิบัติตามสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี 10 ประการ เพื่อแก้ปัญหาการนอนไม่เพียงพอและนอนไม่มีคุณภาพของคนไทย ให้มีสุขภาพที่ดีทุกกลุ่มวัยต่อไป

ขอบคุณที่มาเนื้อหาข่าวและอ่านเพิ่มเติมได้จาก [ไทยโพสต์ วันที่ 5 มีนาคม 2564](#)