

สุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ 10 ประการ

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2566

กรมอนามัย เผย Sleep hygiene สุขอนามัยที่ดี ในการนอนหลับ 10 ประการ

- เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำ
- รับแสงแดดตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาที
- ไม่ควรนอนในเวลากลางวัน หากงีบหลับ ไม่ควรเกิน 30 นาที
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงคาเฟอีน และอาหารมีน้ำตาล 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- งดดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- นอนเตียงนอนที่สบาย
- ผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล
- ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น ไม่ควรเล่นโทรศัพท์มือถือ
- หากไม่หลับใน 30 นาที ควรลุกไปทำ กิจกรรมอื่น แล้วกลับมานอนใหม่

ที่มา [กรมอนามัย](#)