วัยผู้ใหญ่ ควรนอนเท่าไรให้พอเหมาะ

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2567

การนอนหลับที่เพียงพอตามความต้องการของแต่ละช่วงอายุ และมีสุขภาพอนามัยการนอนหลับที่ดี มีผลต่อสุขภาพของทุกคน ทุกช่วงวัย ยอมมีระยะในการพักผ่อนนอนหลับที่เหมาะสมกับช่วงวัย ซึ่งระยะการนอนหลับแต่ละช่วงวัย ตาม National Sleep Foundation ในช่วง “วัยทำงานและผู้สูงอายุ” นั้น มีดังนี้

- ผู้ใหญ่อายุ 18-25 ปี : ควรนอนหลับ 7-9 ชม./วัน และอาจนอนหลับมากถึง 10-11 ชม./วัน
- ผู้ใหญ่วัยกลางคนอายุ 26-64 ปี : ควรนอนหลับ 7-9 ชม./วัน และอาจนอนหลับมากถึง 10 ชม./วัน
- ผู้สูงอายุที่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป : ควรนอนหลับ 7-8 ชม./วัน และอาจนอนหลับมากถึง 9 ชม./วัน

ในช่วงวัยวัยทำงาน นอกจากต้องใช้และต้องพบเจอแสงกระตุ้นและแสงสีฟ้าทุกวันทุกคืน รวมถึงไม่ควรกินก่อนนอน 3 ชม. โดยเฉพาะของหวาน ส่วนผู้สูงวัยมักจะพบปัญหาการหลับยาก ควรออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ใช้แรงกายมาก ๆ และงดนอนกลางวันเป็นเวลามาก เพราะจะทำให้กลางคืนหลับยาก และควรงดชาร์จอุปกรณ์สื่อสาร บริเวณหัวนอน เพื่อการนอนหลับที่ง่ายขึ้น

นอกจากการนอนหลับที่เพียงพอตามความต้องการของแต่ละช่วงอายุ และมีสุขภาพอนามัยการนอนหลับที่ดีแล้ว คุณภาพของการนอนหลับและเวลาที่เข้านอน ก็มีผลต่อสุขภาพอย่างมากเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น ในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ หรือเด็กที่มีต่อมทอนซิลโต และมีอาการนอนกรน แม้จะมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่พอเพียง แต่ก็พบว่าตื่นมาจะยังไม่สดชื่น มีความเสี่ยงให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น สมาธิสั้น ความดันโลหิตสูง หรือผู้ป่วยที่มีการทำงานเป็นกะ ที่ต้องเปลี่ยนเวลาเข้านอน ตื่นนอนตามเวลาการทำงาน หรือการอดหลับ อดนอน เช่น ในบุคลากรทางการแพทย์ หรือในนักเรียน เมื่อมีการสอบ ทำให้เกิดความวงระหว่างช่วงที่ตื่น เกิดอารมณ์หงุดหงิด และเกิดความผิดพลาดในการทำงานมากขึ้นได้ ดังนั้น คุณภาพและปริมาณของการนอนหลับจึงมีความสำคัญต่อร่างกาย จิตใจ คุณภาพชีวิต ประสิทธิภาพการทำงาน รวมถึงความปลอดภัยในการทำงาน และการเดินทางด้วย (อ้างอิง : สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย)

ขอบคุณข้อมูลจาก กรมอนามัย