

# สุขอนามัยที่ดีของการนอนหลับ (Sleep Hygiene)

การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิตคนเรา เป็นการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความผิดปกติของการนอนหลับทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง และอาจมีอาการง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน (excessive daytime sleepiness) ทำให้เรียนหรือทำงานได้ไม่เต็มที่ ถ้าต้องขับรถ อาจเกิดอุบัติเหตุในท้องถนนได้ หรือถ้าทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล อาจเสี่ยงต่ออุบัติเหตุในโรงงานอุตสาหกรรมได้ สุขอนามัยที่ดีของการนอนหลับ (sleep hygiene) เป็นนิสัยหรือพฤติกรรมที่จะทำให้หลับได้ดี มีคุณภาพมากขึ้น ทำให้มีความตื่นตัว และไม่ง่วงระหว่างวัน สามารถเรียนหรือทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่ อาจสามารถช่วยแก้ หรือป้องกันปัญหาต่างๆ ที่เกี่ยวกับการนอนหลับได้ในเบื้องต้น แต่ถ้าได้ทำเป็นประจำจะเกิดเป็นนิสัยการนอนที่ดีในระยะยาวได้ ซึ่งประกอบด้วย สิ่งที่ต้องปฏิบัติ 14 ข้อ และสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง 11 ข้อ.

## 1. สิ่งที่ต้องปฏิบัติ ได้แก่

1.1 ควรรักษาความสมดุล และความสม่ำเสมอในกิจวัตรประจำวันต่างๆ เช่น รับประทานอาหาร, ออกกำลังกาย, เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาสม่ำเสมอทุกวัน เพื่อระบบต่างๆ ของร่างกายจะได้ทำงานปรับตัวเข้ากับนาฬิกาธรรมชาติได้ง่ายขึ้น.

1.2 ในห้องนอน ควรจัดบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่ช่วยให้หลับได้ดีขึ้น เช่น

- ไฟไม่สว่างจ้าจนเกินไป เช่น อาจใช้ม่าน หรือไฟเฉพาะที่เป็นจุดๆ ช่วย หรือใช้ที่ปิดตาขณะนอน.

- มีเสียงดังรบกวนน้อย เช่น เลื่อนนาฬิกาที่มีเสียงเบา และไม่รบกวน ถ้ามีเสียงดังที่รบกวนมากไป อาจใช้ที่อุดหู (ear plugs) หรือเปิดเพลง หรือบทสวดมนต์ช่วย.



**ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,**  
รองศาสตราจารย์ สาขาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้ ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล  
มหาวิทยาลัยมหิดล

- อุณหภูมิภายในห้องนอนเหมาะสมไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป และห้องนอนมีการระบายอากาศที่ดี.

- เตียง หมอน ผ้าห่ม หรือที่นอน ควรจะให้ความสะดวกสบายในการนอน.

1.3 ควรปรับท่านอนให้เหมาะสมกับตนเอง เช่น

- ผู้ที่เป็นโรคกรดไหลย้อน (gastroesophageal reflux disease) เวลานอน ควรหนุนหัวเตียงให้สูงขึ้นจากพื้นราบ โดยใช้วัสดุรองขาเตียง เช่น ไม้ อีฐ โดยเริ่มประมาณ 1/2-1 นิ้วจากพื้นราบก่อน แล้วจึงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เท่าที่ทนได้ เวลานอน ไม่ไหลลงมาที่ปลายเตียง ถ้านอนพื้น หรือไม่สามารถยกเตียงได้ ให้หาแผ่นไม้ขนาดเท่าฟูก รองใต้ฟูก แล้ว ใช้ ไม้ หรืออีฐ ยกแผ่นไม้ดังกล่าวขึ้น การกระทำดังกล่าว จะทำให้กรดไหลย้อนน้อยลงโดยเฉพาะเวลานอน อย่ายกศีรษะให้สูงขึ้นโดยการใช้หมอนรองศีรษะ เพราะจะทำให้ความดันในช่องท้องเพิ่มมากขึ้น และมีกรดไหลย้อนมากขึ้น รวมทั้งอาจมีปัญหาปวดต้นคอตามมา.

- ผู้ที่นอนกรน หรือมีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ (obstructive sleep apnea) ส่วนใหญ่ ท่านอนหงาย มักจะทำให้มีอาการมากกว่าท่านอนอื่นๆ เนื่องจากแรงโน้มถ่วงของโลกจะทำให้มีการอุดกั้นทางเดินหายใจมากขึ้น ดังนั้นถ้าสามารถนอนตะแคง (โดยเอาหมอนข้างมาหนุนที่หลัง หรือใส่ลูกเทนนิสไว้ด้านหลังของเสือนอน ทำให้นอนหงายลำบาก) และนอนศีรษะสูงเล็กน้อย (ประมาณ 30 องศาจากแนวพื้นราบ จะช่วยลดบวมของเนื้อเยื่อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนได้บ้าง) ก็อาจช่วยบรรเทาอาการได้ในบางราย.

- ผู้ที่ชอบท่านอนตะแคง ก็ควรกอดหมอนข้างนอน.

1.4 การรับประทานอาหารว่างเบาๆ ก่อนนอน เช่นขนม กลัวย หรือนมอุ่นๆ โดยเฉพาะถ้ารู้สึกหิว จะช่วยให้หลับได้ดีขึ้น (เนื่องจากนม และ

ผลิตภัณฑ์จากนม รวมทั้งกลัวย มีสาร tryptophan ซึ่งช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น).

1.5 ควรหาวิธีผ่อนคลายความเครียดบ้าง เช่น การทำสมาธิ, การทำงานอดิเรกที่ตนเองชอบ, การออกกำลังกาย, การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ, การแบ่งเวลาเพื่อใคร่ครวญ และหาทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม หรือการปรึกษาปัญหากับผู้ที่ไว้วางใจได้ เป็นต้น เพราะถ้ารู้สึกเครียดก่อนนอน อาจทำให้นอนไม่หลับได้.

1.6 การอาบน้ำหรือแช่น้ำอุ่นก่อนนอนประมาณ 1-1 1/2 ชั่วโมง อาจทำให้หลับดีขึ้นได้.

1.7 ก่อนนอน ควรทำกิจกรรมสั้นๆ ให้ร่างกายทราบว่าจะถึงเวลาเข้านอนแล้ว เช่น ฟังดนตรีที่ผ่อนคลาย, อ่านหนังสือธรรมะ, เขี่ยดกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลาย, ทำโยคะ, อาบน้ำอุ่น เป็นต้น.

1.8 ควรหลับต่อเนื่องอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน และควรเข้านอนก่อนเที่ยงคืน.

1.9 ถ้าไม่สามารถหลับได้ หลังจากเข้านอนแล้วเกิน 30 นาที ไม่ควรนอนอยู่บนเตียง ควรลุกขึ้นจากเตียงนอน และออกจากห้องนอน แล้วทำกิจกรรมชนิดอื่นแทน เช่น อ่านหนังสือ, รับประทานอาหารว่างเบาๆ, ทำใจสบายๆ หรือฟังวิทยุเบาๆ ภายใต้แสงที่สลัว (ไม่ควรเปิดไฟสว่างจ้า) แต่ไม่ควรทำงานหรือดูโทรทัศน์ เมื่อเกิดความง่วงแล้ว จึงเข้าไปนอนอีกครั้ง.

1.10 ถ้าตื่นขึ้นกลางดึก หลังเข้านอนแล้วไม่ควรพยายามกดดันตนเองเพื่อให้รีบนอนจนเกินไป เช่น ไม่ควรดูนาฬิกา ซึ่งจะทำให้ลดความเครียดและความกังวลว่าจะนอนไม่หลับลงได้ ถ้าไม่สามารถนอนหลับได้ภายใน 15-20 นาที ควรปฏิบัติตามข้อ 1.9 ส่วนใหญ่มักสามารถกลับมานอนหลับได้ภายใน 20 นาที.

1.11 ควรควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป เนื่องจากจะทำให้เกิดอึดอัดเวลานอน และเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ จำนวนมาก เช่น โรคกรดไหลย้อน, ภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ.

1.12 ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน จะทำให้หลับได้ดีขึ้นและลึกขึ้น ในทางตรงข้าม การไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย อาจเป็นสาเหตุทำให้หลับไม่ดีได้.

1.13 ควรรับประทานยาตามที่แพทย์แนะนำในแต่ละช่วงเวลา ไม่ควรรับประทานยาผิดช่วงเวลา เนื่องจากยาบางชนิด อาจทำให้ง่วง หรือบางชนิด อาจกระตุ้นสมอง ทำให้นอนไม่หลับได้.

1.14 ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกไปข้างนอกบ้าน ควรสัมผัสกับแสงอาทิตย์ หรือแสงธรรมชาติระหว่างวันบ้าง เพราะแสงดังกล่าวสามารถช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้าง melatonin ซึ่งช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น และการสัมผัสกับแสงอาทิตย์ยามเช้า ช่วยให้นาฬิกาธรรมชาติในร่างกายทราบว่าเป็นเวลาที่ควรตื่นนอน.

## 2. สิ่งที่ต้องหลีกเลี่ยง ได้แก่

2.1 ในระหว่างกลางวัน พยายามไม่งีบหลับ ถ้าทำได้ แต่หากง่วงอย่างมาก การงีบหลับช่วงสั้นๆ (ไม่เกิน 1 ชั่วโมง ก่อน 15.00 น.) จะช่วยทำให้สดชื่นขึ้นได้ และไม่ควรงีบหลับในช่วงเย็น หรือหัวค่ำ เพราะอาจทำให้ไม่ง่วง และนอนหลับยาก.

2.2 หลีกเลี่ยงการบริโภคสารกาเฟอีน (caffeine) (ซึ่งมีในกาแฟ, ชา, ชาเขียว, เครื่องดื่มชูกำลัง, น้ำอัดลม, โกลโก้, ซ็อกโกแลต และยาบางชนิด) ภายใน 4-6 ชั่วโมง ก่อนนอน เนื่องจากสารกาเฟอีนจะกระตุ้นสมอง ทำให้ตื่นตัว และนอนไม่หลับได้ โดยสารกาเฟอีนสามารถออกฤทธิ์ได้นานถึง 6-7 ชั่วโมง นอกจากนั้นไม่ควรบริโภคสารกาเฟอีนมากนักในเวลากลางวัน เพราะอาจทำให้เกิดอาการถอนยาของกาเฟอีน รบกวนการนอนหลับได้ แต่อาจบริโภคสารกาเฟอีนได้ 1-2 แก้ว เฉพาะในช่วงเช้า.

2.3 หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม (เช่น สุรา, เบียร์, วิสกี้, ไวน์) ภายใน 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน ถึงแม้ว่าเครื่องดื่มดังกล่าวจะทำให้รู้สึกง่วงหลับได้ง่ายในระยะต้น แต่เมื่อ

แอลกอฮอล์เริ่มหมดฤทธิ์ในเวลา 2-3 ชั่วโมงต่อมา จะทำให้นอนหลับไม่สนิท ตื่นได้ง่าย อาจเกิดฝันร้าย ในเวลากลางคืนและทำให้เกิดอาการปวดมีนศีรษะ และไม่สดชื่น เมื่อตื่นนอนในตอนเช้าได้ นอกจากนี้ แอลกอฮอล์ยังกระตุ้นการขับปัสสาวะ ทำให้ต้องตื่นมาเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง และทำให้กล้ามเนื้อของทางเดินหายใจส่วนบนหย่อนมากขึ้นและสมองตื่นตัวช้าลง ทำให้เสียงกรนดังขึ้น และภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ มีอาการรุนแรงมากขึ้น.

2.4 หลีกเลี่ยงการใช้สารนิโคติน (nicotine) (เช่น สูบบุหรี่ หรือยาบางชนิดที่มีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบ) ภายใน 4-6 ชั่วโมง ก่อนนอน เนื่องจากสารดังกล่าวสามารถกระตุ้นสมองทำให้ตื่นตัว และนอนไม่หลับได้ ผู้ที่เลิกบุหรี่ได้ จะนอนหลับได้เร็วขึ้น และตื่นกลางดึกน้อยลง นอกจากนั้น การสูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่ อาจทำให้เสียงกรนดังมากขึ้น หรือภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับมีอาการรุนแรงมากขึ้น เนื่องจากจะทำให้เนื้อเยื่อในระบบทางเดินหายใจบวม ทำให้มีการอุดกั้นทางเดินหายใจมากขึ้น.

2.5 หลีกเลี่ยงยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท, ยาขยายหลอดลม (bronchodilator) และยาแก้คัดจมูกบางชนิด (เช่น pseudoephedrine) ในช่วงก่อนนอน เนื่องจากสารดังกล่าวสามารถกระตุ้นสมอง ทำให้ตื่นตัว และนอนไม่หลับได้ ทั้งนี้ควรเปลี่ยนเป็นยาชนิดอื่นแทน ถ้าสามารถทำได้.

2.6 หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำนวนมาก หรืออาหารที่ย่อยยาก (เช่น เนื้อสัตว์หรือไขมันปริมาณสูง) หรืออาหารที่มีรสเผ็ดจัด ภายใน 3 ชั่วโมงก่อนนอน เนื่องจากอาจทำให้ท้องอืด อืดอึด รบกวนการนอนหลับได้ เช่น อาจทำให้นอนหลับได้ยาก, ตื่นบ่อย, หลับไม่สนิท และเกิดภาวะกรดไหลย้อนได้.

2.7 หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักและหักโหม ในช่วงหัวค่ำ หรือภายใน 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน เนื่องจากอาจทำให้นอนไม่หลับได้ ควร

ออกกำลังกายในช่วงเช้า หรือตอนบ่ายต้นๆ แทน.

2.8 หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด ในช่วงเวลาใกล้นอน เช่น แข่งเกม, ดูภาพยนตร์ที่ทำให้ตื่นเต้น หรือหวาดกลัว, คิด หรือกังวลเรื่องต่างๆ, ทะเลาะ หรือเถียงกับสมาชิกในบ้าน.

2.9 หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำจำนวนมากก่อนนอน เพราะอาจทำให้ต้องตื่นกลางดึกมาเข้าห้องน้ำ และควรถ่ายปัสสาวะก่อนเข้านอนทุกครั้ง.

2.10 หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับอย่างต่อเนื่องนานเกิน 1 เดือน ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์เฉพาะทางอย่างใกล้ชิด เนื่องจากอาจเกิดภาวะ

พึ่งยา หรือติดยานอนหลับ เมื่อหยุดยานอนหลับ จะทำให้หลับยากขึ้น และยานอนหลับ ทำให้ภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ (ถ้ามี) แย่ลงกว่าเดิมได้ เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อทางเดินหายใจส่วนบนคลายตัวมากขึ้น ทำให้มีการอุดกั้นทางเดินหายใจมากขึ้น.

2.11 หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมอื่นๆบนเตียงนอน เช่น อ่านหนังสือ, ทำงาน, ชมภาพยนตร์ หรือดูโทรทัศน์, คุยโทรศัพท์, ฟังวิทยุ เตียงนอนควรมีไว้สำหรับนอนเท่านั้น ดังนั้นควรพยายามอยู่บนเตียงนอน เมื่อรู้สึกง่วงนอนจริงๆ เท่านั้น.

## ๐ ย่าพลาด..

พบหนังสือดี ราคาพิเศษ หนังสือสุขภาพสำหรับทุกคนในครอบครัว เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยทุกคน

ขอเชิญท่านพบกับ บูธ “**หมอชาวบ้าน**” โซนแพลนนารีฮอลล์ E02

**ในงานสัปดาห์หนังสือแห่งชาติ ครั้งที่ 41 และงานสัปดาห์หนังสือนานาชาติ ครั้งที่ 11**

ระหว่าง

วันศุกร์ที่ 29 มีนาคม 2556 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีจะเสด็จเปิดงาน เวลา 15.00 น. และจะเปิดให้ประชาชนเข้าชมงาน เวลา 18.00-21.00 น.

วันเสาร์ที่ 30 มีนาคม 2556-วันจันทร์ที่ 8 เมษายน 2556

เวลา 10.00 น.-21.00 น.

ณ ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ พบกันที่บูธ “**หมอชาวบ้าน**”

สอบถามรายละเอียดได้กับเจ้าหน้าที่ 02-618-4710

