

โครงการสร้างความสัมพันธ์พี่น้องชาว วส. ปี 2560

เสวนา : สุขภาพดีกับการนอนหลับ

โดย

นางสาวจรรยา พึ่งสอน

นางพรรณรินทร์ มีเครือ

วันอังคารที่ 6 ธันวาคม 2559

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ปัจจุบันมีหลายคนที่ประสบกับปัญหาอนไม่หลับ

ทำให้เกิดอาการ ➡ **รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิในการทำงาน รู้สึกง่วงระหว่างวัน และทำให้รู้สึกเซื่องซึม**
อาการดังกล่าวอาจเป็นอันตรายต่อผู้ที่ต้องขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล

จากการสำรวจของสถาบันวิจัยโรคมะเร็งของประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า
คนที่ใช้เวลาในการนอนเพียง 6 ชั่วโมงหรือน้อยกว่าต่อคืน และคนที่ใช้เวลาอน 9 ชั่วโมงหรือมากกว่าต่อคืน
มีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตมากกว่าคนที่ใช้เวลาในการนอนอยู่ในระยะเวลา 7 - 8 ชั่วโมงต่อคืน



ที่มา : สารความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับ

<http://webboard.zubzip.com/topic/49745>

เราจะนอนหลับอย่างไร.....เพื่อให้ดีต่อสุขภาพ



นอนท่าไหน ? ดีต่อสุขภาพที่สุด

นอนหงาย

ดี



หน้าไม่มี
รอยย่น

ป้องกัน
ปวดคอและ
หลัง

ลดอาการ
กรดไหล
ย้อน

นอนตะแคง

พอใช้



ลดอาการ
นอนกรน

ดีต่อ
คนท้อง

ลดอาการ
กรดไหล
ย้อน

นอนขดตัว

แย่



หน้าเหี่ยว
ย่น

หายใจ
ไม่สะดวก

เพิ่มอาการ
ปวดข้อ
กระดูก

นอนคว่ำ

ไม่ควร



นำมาสู่
อาการ
ปวดคอ

กระดูก
สันหลัง
ไม่ตรง

ปวดข้อ
และ
กล้ามเนื้อ

นอนตะแคง ซ้าย ขวา ...แตกต่างกันอย่างไร

ท่านอนตะแคงซ้าย

ช่วยลดอาการปวดหลังได้

แต่ควรมีหมอนข้างให้กอดและปวดขาได้

ข้อเสียของการนอนตะแคงซ้าย

ทำให้หัวใจซึ่งอยู่ข้างซ้ายเต้นลำบาก ในรายที่มีโรคปอดข้างขวา ทำให้หายใจไม่สะดวก เนื่องจากปอดข้างซ้ายที่ปกติจะขยายตัวไม่ได้เต็มที่ อาหารในกระเพาะถ้ายังย่อยไม่หมดก่อนเข้านอนจะค้างอยู่ในกระเพาะทำให้เกิดลมจุกเสียดที่กระดุกคลื่นปัสสาวะได้

ท่านอนตะแคงขวา

เป็นท่าที่ดีที่สุด ถ้าเทียบกับการนอนหลับในท่าอื่น ๆ

เพราะหัวใจเต้นสะดวกและอาหารจากกระเพาะ ถูกบีบลง

ลำไส้เล็กได้ดี ทำให้ไม่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนาน

เกินไป และเป็นท่านอนที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้

ข้อเสียท่านอนตะแคงขวา

แต่ข้อเสียคือ อาจทำให้เจ็บ ปวดหัวไหล่ขวา ปวดคอถ้าใช้หมอนต่ำเกินไป หายใจไม่สะดวก ถ้าปอดข้างซ้ายมีปัญหา และขาข้างขวาถูกทับจนชาได้



หลับกลางวันช่วยสมองสดใส



ขอให้ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรง
ขอบคุณค่ะ