****

**สถาบันโรคทรวงอก จัดกิจกรรมเนื่องในวันนอนหลับโลก 2564 ในวันที่ 4 มีนาคม 2564**

**เวลา 08.00 – 12.00 น. ณ ห้องประชุมเฉลิมฉัตรบารมี ชั้น 10 อาคาร 7 สถาบันโรคทรวงอก**

กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก จัดกิจกรรมเนื่องในวันนอนหลับโลก 2564 (World Sleep Day 2021) เพื่อให้ความรู้แก่บุคลากรทางการแพทย์และประชาชนที่สนใจ ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนหลับ โรคที่เกิดจากการนอนหลับที่มีผลกระทบต่อร่างกาย และเคล็ดลับในการนอนหลับที่ดี

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า สมาคมการแพทย์เพื่อการนอนหลับโลก
(The World Association of Sleep Medicine : WASM) ได้กำหนดให้วันศุกร์สัปดาห์ที่ 2 เดือนมีนาคมของทุกปี เป็นวันนอนหลับโลก World Sleep Day เพื่อให้ประชาชนตระหนัก เห็นถึงความสำคัญของการนอนหลับ และสุขอนามัยการนอนที่ดี เพราะการนอนหลับ
ที่เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย คือ การพักผ่อนที่ดีที่สุด และยังส่งผลดีสุขภาพกายและใจ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ แต่ในสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น นอนกรน นอนไม่หลับ นอนไม่พอ มีอาการง่วงนอนกลางวันผิดปกติ หรือผู้ที่มีพฤติกรรมการนอนผิดปกติอื่นๆ เช่น นอนแขนขากระตุก นอนกัดฟัน หรือนอนละเมอ นอนฝันร้าย สะดุ้งตื่นเป็นประจำ อาการเหล่านี้อาจจะส่งผลต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ โรคเบาหวาน อุบัติเหตุจากความง่วง สมาธิสั้น เรียนรู้ช้า อาการซึมเศร้า ภาวะอ้วน เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ รวมทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเสียชีวิต ถ้าหากมีอาการดังกล่าว แนะนำให้ควรพบแพทย์เฉพาะทางด้านการนอนหลับ เพื่อตรวจการนอนหลับ และวินิจฉัยค้นหาโรคผิดปกติจากการนอนหลับ

**นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับเป็นระยะเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในหลายด้าน อีกทั้งการนอนหลับไม่เพียงพอในผู้ที่มีโรคประจำตัวอาจทำให้โรคหรืออาการของโรคที่มีอยู่เพิ่มขึ้นหรือกำเริบขึ้นได้ ดังนั้นเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำเป็นเรื่องที่สำคัญ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนได้อย่างเต็มที่ สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีดังนี้ 1. เข้านอนและตื่นเป็นเวลา ไม่ว่าวันทำงานหรือวันหยุด 2.ไม่แนะนำให้นอนกลางวัน หากนอนกลางวัน ไม่ควรเกิน 30 นาที และไม่ควรเกินเวลา 15.00 น. 3. หลีกเลี่ยงรับประทานอาหารมื้อหนักอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน 5. ควรออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ และหลีกเลี่ยงออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงก่อนนอน 6. ผ่อนคลายความวิตกกังวล นั่งสมาธิ หลีกเลี่ยงการคุยโทรศัพท์หรือดูหนังสยองขวัญก่อนนอน 7. จัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม อุณหภูมิในห้องนอนต้องไม่ร้อน
หรือไม่เย็นเกินไป ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น แสงสว่าง เสียง 8. หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกจากที่นอนและทำกิจกรรมเบาๆ แล้วกลับมานอนเมื่อง่วง 9. ใช้เตียงนอนเพื่อการนอนเท่านั้น 10. รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาทีของทุกวัน เนื่องจากแสงแดดเป็นตัวกระตุ้นการควบคุมนาฬิกาชีวิตที่สำคัญของร่างกาย หากพบว่ามีความผิดปกติในการนอนหลับ ทั้งปริมาณและคุณภาพเป็นประจำ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และง่วงนอนมากในเวลากลางวัน ควรรีบปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจและประเมินสาเหตุที่แท้จริง

โดยสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ ได้เปิดให้บริการคลินิกศูนย์โรคการนอนหลับ ให้คำปรึกษาและตรวจรักษาอาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการนอนหลับ ในทุกวันพุธ เวลา 07.00 – 12.00 น. ณ คลินิกผู้ป่วยนอก ศูนย์โรคการนอนหลับ ชั้น 2 อาคาร 8

อีกทั้งเนื่องในวันนอนหลับโลก **สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ จึงได้จัดกิจกรรมภายใต้ประเด็น การรณรงค์ คือ "หลับตื่นให้เป็นเวลา สุขภาพดีกว่าในอนาคต” ในวันที่ 4 มีนาคม 2564 ภายในงานมีการบรรยาย ให้ความรู้ในหัวข้อ ความสำคัญของการนอนหลับ โรคจากการนอนหลับและสุขภาพอนามัยการนอนหลับที่ดีในผู้สูงอายุ และหัวข้อสถานการณ์โควิด-19 มีผลต่อการนอนหลับอย่างไรและแนวทางการรักษา และกิจกรรมการเสวนาประสบการณ์ตรงจาก ผู้ที่มีปัญหาการนอนหลับและแนวทางการแก้ไข พร้อมทั้งยังมีการตรวจเช็คสุขภาพ พร้อมให้คำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ ณ ห้องประชุมเฉลิมฉัตรบารมี ชั้น 10 อาคาร 7 ณ สถาบันโรคทรวงอก จังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่เวลา 08.00 – 12.00 น. จึงขอเชิญประชาชนและผู้ที่สนใจทุกท่านเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมโทร 0 2547 0999 ต่อ 30512 (คลินิกศูนย์โรคการนอนหลับ สถาบันโรคทรวงอก)**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***