**แพทย์แนะหลักปฏิบัติตนให้มีสุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ**

**ลดโอกาสเกิดอุบัติเหตุและโรคแทรกซ้อนต่างๆ**

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ แนะหลักปฏิบัติตนให้มีสุขอนามัยที่ดีในการนอน เตือนหากมีสุขอนามัยในการนอนที่ไม่ดีหรือนอนหลับขาดตอนเป็นช่วงๆ จะส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้เกิด โรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนลงพุง เป็นต้น **นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ นอนหลับ ขาดตอนเป็นช่วงๆ มีผลต่อการทำงานของสมอง และทำให้ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน อาจเผลอหลับในขณะทำงาน ประชุม หรือหลับในขณะขับรถซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุถึงชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลให้ ไม่มีสมาธิในการทำงาน หลงลืม หงุดหงิดง่าย วิตกจริต ซึมเศร้า ปวดศีรษะ มีความต้องการทางเพศลดลง และที่สำคัญเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนลงพุง เป็นต้น **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า การมีสุขอนามัยที่ดีในการนอนควรเริ่มต้นด้วยการเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน และควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนหลับ ซึ่งบรรยากาศภายในห้องควรเงียบ สงบ สบาย โดยมีอุณหภูมิที่พอเหมาะไม่มีเสียงหรือแสงรบกวน งดการออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนอน ไม่ควรรับประทานอาหารมื้อหนักหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม แอลกอฮอล์ ควรงดสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการดูภาพยนตร์ตื่นเต้น หรือสยองขวัญก่อนนอน ทั้งนี้หากนอนไม่หลับภายใน 20 นาที ไม่ควรพยายามหลับตาและควรลุกจากที่นอนหากิจกรรมเบาๆทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ แล้วกลับมานอนใหม่อีกครั้งเมื่อรู้สึกง่วง นอกจากนี้การได้รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน ยังเป็นการช่วยทำให้การนอนหลับมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เนื่องจากแสงแดดเป็นตัวกระตุ้นการควบคุมนาฬิกาชีวิตที่สำคัญของร่างกาย สำหรับผู้ที่นอนไม่หลับ หลังจากที่ได้สำรวจสุขอนามัยการนอนหลับและลองปรับปรุงให้ดีขึ้นแล้ว หากยังนอน ไม่หลับอยู่ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และไม่ควรซื้อยานอนหลับมารับประทานเองติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #นอนไม่หลับ #ศูนย์โรคการนอนหลับ #นอนไม่พอ

#สุขอนามัยที่ดีในการนอนหลับ #น้อยนอน #นอนไม่ค่อยหลับ #โรคนอนไม่หลับ

- ขอขอบคุณ -

11 มิถุนายน 2562