

คุณภาพการนอนหลับที่ดีส่งเสริมชีวิตมีสุข

ส่งเสริมสนับสนุนการมีสุขภาพที่ดีด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต

หลับดีชีวิตมีสุข

- 1 การนอนหลับเป็นสภาวะที่ร่างกายมีการรับรู้ลดลง ช่วยให้ระบบการทำงานได้พักผ่อน ฟันฟูสารสื่อประสาท และจัดระเบียบความจำ



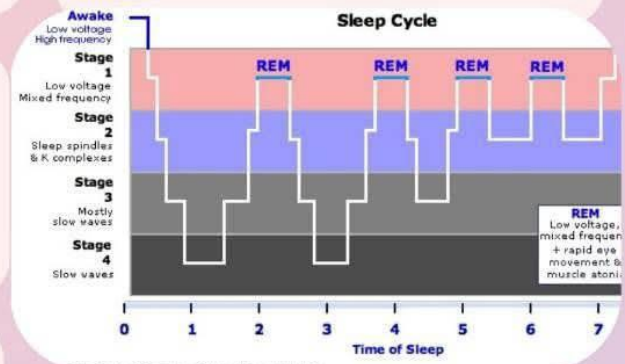
- 2 ต่อมไพเนียลจะผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิน ช่วยให้หลับ เพิ่มภูมิคุ้มกันทางยังแสงสว่างน้อยเมลาโทนินยังถูกสร้างออกมามาก คนชรามักนอนไม่หลับ เนื่องจากอายุมากขึ้น เมลาโทนินจะถูกสร้างน้อยลง



- 3 ช่วงการนอนหลับ มี 2 ช่วง
3.1 ช่วงหลับธรรมดา (NON-REM SLEEP) มี 4 ระยะย่อย ซึ่งจะเป็นช่วงการหลับที่จะลึกลงไปเรื่อยๆ
3.2 ช่วงหลับฝัน (REM SLEEP) เป็นช่วงที่ร่างกายได้พักเต็มที่ ตากลอกไปมา เมลาโทนินและโกรทฮอร์โมนขึ้นสูงสุด CORTISOL ลดต่ำ ร่างกายซ่อมสร้างเซลล์ใหม่

- 4 1 รอบการนอน(1 SLEEP CYCLE) กินเวลาประมาณ 90 นาที เป็น NREM 80 นาที REM 10 นาที โดยหนึ่งคืนจะมีรอบการนอน 3-6 รอบ เราจะหลับครบ 4 ระยะในช่วงต้นของการหลับ ส่วนในช่วงใกล้ตื่นอาจเหลือเพียงระยะที่หนึ่ง เมื่อ NREM สิ้นสุด จะเริ่ม REM และค่อยเริ่มวงจรใหม่

- 5 จะเกิด REM ต้องใช้เวลาประมาณ 60-80 นาที ดังนั้นคนที่ตื่นบ่อยๆจึงไม่มีเวลาสำหรับการเกิด REM ร่างกายจึงไม่ได้พักเต็มที่ และเกิดปัญหาสุขภาพขึ้น



- 6 พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้หลับสนิท
6.1 ออกกำลังกาย
6.2 กินอาหารมื้อเย็นเบาๆ
6.3 ปรับคลื่นสมองให้มีความถี่ต่ำ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังเพลงคลาสสิก
6.4 ปิดแสงสว่างให้มืด
6.5 เข้านอนด้วยความสุข ใจสงบ
6.6 อาหารที่ส่งเสริมการนอนหลับ เช่น กล้วยหอม ไข่ ถั่ว ชาคาโมมายล์ ชาเปปเปอร์มินต์ อัลมอนด์ ผักใบเขียว

การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี
(โรงพยาบาลแม่และเด็ก)

<https://www.facebook.com/ttcmhpc5>
ติดต่อสอบถาม 061-226445



นางภััสสร อินทะแสน แพทย์แผนไทยประยุกต์

นางสาวประพิมพ์พรรณ เงินกลิ่น พนักงานบริการ

นางจุฬามณี เกตุแก้ว พนักงานบริการ