

ภาวะนอนไม่หลับ

Insomnia



ภาวะนอนไม่หลับ

คือภาวะที่มีอาการใดอาการหนึ่ง หรือทั้งสองอาการร่วมกัน ได้แก่

1. อาการเข้านอนแล้ว นอนไม่หลับหรือใช้เวลานานกว่าจะสามารถหลับได้
2. สามารถนอนหลับได้เมื่อเข้านอน แต่ต้องตื่นมากลางดึกและไม่สามารถนอนต่อได้



สิ่งรบกวนจากสภาพแวดล้อม
เช่น แสงสว่าง เสียงดัง กลิ่นเหม็น

ความเครียด
ความวิตกกังวล

การออกกำลังกายใกล้
เวลาเข้านอน

สาเหตุของอาการนอนไม่หลับ

อาการจากการเจ็บป่วย เช่น ไข้
ภูมิแพ้ ปวดเมื่อยตามร่างกาย

เกิดจากพฤติกรรม เช่น ดื่มกาแฟ
ดื่มแอลกอฮอล์ การกินอิ่มเกินไป
จนทำให้รู้สึกแน่นท้องกลางดึก



ยาสมุนไพรช่วยเรื่องนอนไม่หลับ



มีฤทธิ์ช่วยให้หลับง่ายขึ้น หลับได้นานขึ้น และยังช่วยลดการใช้ยานอนหลับได้ในบางราย



แก้ลมวิงเวียนศีรษะ บำรุงหัวใจ ให้อ่อนหลับ



ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้ไข้ ร้อนใน ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยในการนอนหลับ





ดอกคาโมมายด์

มีสารสำคัญ คือ สารอะพิจินิน มีฤทธิ์คลายวิตกกังวล ทำให้สงบอ่อน ๆ และทำให้อ่อนหลับดีขึ้น



สะระแหน่

น้ำมันหอมระเหยจากสะระแหน่ มีฤทธิ์ช่วยลดความวิตกกังวลได้



ใบบัวบก

มีสารสำคัญ คือ สารเอเชียนิโคไซด์ ซึ่งมีคุณสมบัติเด่นในการบำรุงสมอง เสริมสร้างความจำ และลดอาการวิตกกังวล จึงช่วยให้จิตใจสงบ และช่วยผ่อนคลาย ทำให้สามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น



มะกรูด

กลั่นน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะกรูด ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด คลายความกังวล



มะระขี้นก

ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด แก้อ่อนใน ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยในการนอนหลับ



กัญชา

ช่วยให้อ่อนหลับง่ายขึ้น ลดอาการวิตกกังวล ผ่อนคลายความเครียด



การสร้างสุขอนามัยที่ดีของการนอน (sleep hygiene)

เข้านอนและตื่นนอนเป็นเวลาให้ร่างกายปรับวงจรการนอนเป็นปกติและหลับง่ายขึ้น

หลีกเลี่ยงอุปกรณ์สื่อสารอย่างน้อย 30 นาทีก่อนนอน

ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน ห้ามออกกำลังกายก่อนนอนเพราะจะทำให้หลับยากขึ้นกว่าเดิม

รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในการนอนหลับเป็นมือเย็น เช่น นมสดจืด เนื้อไก่ ไข่ และถั่ว รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารมีไขมันก่อนนอน 2 ชั่วโมง

งดสารกระตุ้นหลังเที่ยงวัน เช่น กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อาบน้ำอุ่น ดื่มนมอุ่น และผ่อนคลายต่าง เช่น ทำสมาธิ จะช่วยให้หลับง่ายขึ้น

ไม่ควรใช้ยาเพื่อทำให้หลับเพราะเมื่อหยุดยาจะทำให้นอนไม่หลับมากขึ้น ยกเว้นแพทย์เป็นผู้สั่งยาให้

จัดทำโดย

1. น.ส.ศิริประภา หาญบุผา
2. นางภัสสร อินทะแสน
3. นางสาวมณฑา แยมขยาย

<https://www.siphphospital.com/th/news/article/share/insomnia>

<https://www.nonthavej.co.th/Insomnia-2.php>

<https://www.exta.co.th/sleep-aid-herbs/>

