

วันนอนหลับโลก World Sleep Day

Hosted by World Sleep Society

QUALITY SLEEP | SOUND MIND | HAPPY WORLD



นอนหลับได้อย่างมีคุณภาพ ด้วยหลักสำคัญ 5 ข้อ



หลีกเลี่ยงการงีบหลับในช่วงกลางวัน เพื่อให้ร่างกายสะสมความง่วงมากเพียงพอ เมื่อถึงเวลานอนจะช่วยให้สามารถเข้านอนได้ง่ายขึ้น



ฝึกเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา อย่างสม่ำเสมอ ไม่เว้นวันหยุด



หลีกเลี่ยงการเล่นโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือดูโทรทัศน์ ก่อนนอน เพราะแสงจากจอจะกระตุ้นให้สมองตื่นตัวได้



ผ่อนคลายจิตใจ ประมาณ 60 นาทีก่อนการเข้านอนในทุก ๆ วัน จะช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานลดลง ช่วยให้คุณเข้าสู่การนอนได้ดีขึ้น



ปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอน ให้สะอาด มีด เสียง และปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม ไม่ร้อน หรือเย็นมากเกินไป

การนอน เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายจะได้เยียวยาตนเองและเพิ่มพลังชีวิต เมื่อใดที่ร่างกายนอนหลับไม่เพียงพอ อาจส่งผลให้เกิดโรคและปัญหาสุขภาพตามมา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนจึงเป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับทุกคน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว

ที่มา : พญ.ปยุตทริก ศรีสวาท
ศูนย์นิตราเวช

ข้อมูล ณ วันที่ 7 มีนาคม 2565

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th



สนใจความรู้สุขภาพ