

แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน
(Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)

๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)

- ชื่อผู้รู้ นายบุญญพัฒน์ คณะภิกขุ
- ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- มือถือ ๐๘๑๕๔๒๑๐๐๔
- งานอดิเรก ดูภาพยนตร์ ฟังเพลง
- คติประจำใจ ใช้ชีวิตให้มีความสุข

๒. ผู้ถอดความรู้

ผู้เข้าร่วมประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ครั้งที่๖/๒๕๖๖ ในวันศุกร์ที่ ๓ มีนาคม ๒๕๖๖
เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๖.๓๐ น. ณ ห้องประชุมกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

๓. ชื่อหัวข้อความรู้

สุขอนามัยการนอนหลับที่ดี

๔. ประโยชน์ของความรู้

ผู้ที่รับฟังจะได้รับความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการนอนหลับและหลักปฏิบัติในการนอนหลับที่ดี

๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้)

๕.๑ นอนอย่างไรให้เพียงพอ

การนอนหลับที่สม่ำเสมอและเพียงพอเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการรักษาสุขภาพ ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารก ในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยเรียนการนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตพัฒนาการของร่างกายและสมอง ในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และวัยผู้สูงอายุมีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน สุขภาพและโรคประจำตัว การนอนหลับไม่เพียงพอ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโรคประจำตัว ภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ และเพิ่มความโอกาสเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

กรมอนามัย สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน กรมกิจการผู้สูงอายุ และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องได้ส่งเสริมความรู้และความสำคัญของการนอนหลับ และสมาคมการนอนหลับโลก (World Sleep Society) ได้จัดงานวันนอนหลับโลกขึ้นในเดือนมีนาคมของทุกปีตั้งแต่ปี ค.ศ. ๒๐๐๘ โดยในแต่ละปีจะมีคำขวัญต่าง ๆ กัน เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์เกี่ยวกับการนอนหลับได้ตระหนักถึงความสำคัญของการนอนและเป็นโอกาสที่จะเผยแพร่ความรู้และพยายามส่งเสริมสุขภาพการนอน เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยมีความสามารถ ทักษะในการ

เข้าถึงข้อมูลและบริการด้านการดูแลสุขภาพ อันจะนำไปสู่การวิเคราะห์ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคลและครอบครัวเพื่อป้องกันและควบคุมความเสี่ยงต่อสุขภาพ และเห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้คนไทยทุกกลุ่มวัยมีความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องนอนหลับและการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (Sleep hygiene) โดยส่งเสริมให้ประชาชนไทยปฏิบัติตามข้อแนะนำหลัก ๑๐ ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี ได้แก่ ๑. เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน ๒. รับแสงแดดในตอนเช้าอย่างน้อย ๓๐ นาที ๓. ไม่นอนในเวลากลางวัน ๔. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ๕. หลีกเลี่ยงคาเฟอีนและอาหารมีไขมันอย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนนอน ๖. งดการดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ อย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนนอน ๗. นอนเตียงนอนที่สบาย ๘. ควรผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวล ๙. ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น และ ๑๐. หากนอนไม่หลับภายใน ๓๐ นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมาอนใหม่อีกครั้ง

๕.๒ ความต้องการการนอนหลับ

ในแต่ละวัย แต่ละอายุเท่ากันหรือไม่ เท่าไรถึงจะเพียงพอ หลาย ๆ คนคงคิดว่าคนเราต้องนอนให้ได้ ๘ ชั่วโมงถึงจะเพียงพอ แต่จริงๆ แล้วตัวเลข ๘ ชั่วโมง เป็นแค่ค่าเฉลี่ยเท่านั้น การนอนให้เพียงพอคือการนอนจนรู้สึกตัวตื่นขึ้นมาเอง และสามารถอยู่ได้จนไม่เพลียตลอดทั้งวัน ค่าเฉลี่ยการนอนแตกต่างกันไปตามช่วงอายุอีกด้วย

- วัยเด็ก อายุ ๑-๒ ปี ควรนอน ๑๒ ชั่วโมง ต่อวัน
- วัยเด็กอนุบาล อายุ ๓-๕ ปี ควรนอน ๑๑ ชั่วโมง ต่อวัน
- วัยเด็กประถม อายุ ๖-๑๓ ปี ควรนอน ๑๐ ชั่วโมง ต่อวัน
- วัยเด็กมัธยม อายุ ๑๔-๑๗ ปี ควรนอน ๙ ชั่วโมง ต่อวัน
- วัยผู้ใหญ่ อายุ ๑๘-๕๙ ปี ควรนอน ๗-๙ ชั่วโมง ต่อวัน
- ผู้สูงอายุ อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ควรนอน ๗-๘ ชั่วโมง ต่อวัน

๕.๓ ถ้าอดนอนจะเกิดอะไรกับร่างกายบ้าง

- ่วงตลอดเวลาพร้อมหลับ แต่พออนก็จะนอนหลับไม่สนิท ตื่นง่าย
- กระสับกระส่าย
- ความทรงจำการตัดสินใจแย่งลง
- สมาธิสั้น
- ภูมิคุ้มกันของร่างกายแย่งลง
- หิวบ่อย
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- การเจริญเติบโตแย่งลง

๕.๔ รู้สึกว่าไม่สบายตัว นอนไม่หลับสามารถแก้ไขอย่างไรได้บ้าง

สามารถปรับสภาพแวดล้อมในการนอนได้ดังนี้

- ความมืด
- ความเย็น
- ปราศจากสิ่งรบกวน เช่น เสียง หรือ กลิ่น
- หลีกเลี่ยง alcohol, caffeine, nicotine, อาหารหวาน และการออกกำลังกายก่อนนอน
- พยายามลด การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีความถี่สูง เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือ Smartphone เนื่องจากความถี่สูงจากการเห็นจะกระตุ้นสมองให้ตื่นตัว ๓๐ นาที ก่อนที่จะนอน

-ทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายก่อนเข้านอน เช่น นั่งสมาธิก่อนนอน สวดมนต์ไหว้พระก่อนนอน หรืออาบน้ำอุ่นให้สบายตัวก่อนนอน เป็นต้น เมื่อเรารู้สึกง่วงนอนขึ้นมาต้องรีบไปนอนโดยเร็วที่สุด อย่าประวิงเวลาการนอนออกไป

๕.๕ สาเหตุของการนอนไม่หลับเกิดจากอะไรได้บ้าง

สาเหตุของการนอนไม่หลับส่วนใหญ่เกิดจากตัวเราเอง โดยมาจาก

-ความเครียด

-คิดมาก

-อาการบางอย่าง เช่น นอนตื่น, นอนกรน, โรคซึมเศร้า คนกลุ่มนี้ถึงแม้เวลานอนจะเพียงพอแต่เป็นการนอนที่ไม่มีคุณภาพจึงรู้สึกว่าการนอนไม่พออยู่ตลอด

-มีพฤติกรรมนอนที่ไม่ดี เช่น นอนกลางวันนานๆ หากง่วงในช่วงกลางวันให้ไปในที่ที่มีแดดส่องถึง ๑๐-๑๕ นาที

๕.๖ วิธีการที่ช่วยให้หลับเพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี

สามารถปฏิบัติตามหลัก ๑๐ วิธี ดังนี้

๑.) ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน

๒.) รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย ๓๐ นาที

๓.) ไม่นอนในเวลากลางวัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ควรเกิน ๓๐ นาที

๔.) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก่อนนอน ๒ ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกาย

๕.) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน และอาหารมึนเมา อย่างน้อย ๔ ชั่วโมงก่อนนอน

๖.) งดดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่

๗.) นอนเตียงนอนที่สบาย อากาศถ่ายเท ไม่มีแสงรบกวน และเสียงรบกวน

๘.) ผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การนั่งสมาธิ

๙.) ใช้ห้องนอนเพื่อนอนเท่านั้น ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ หรือกินอาหารบนเตียงนอน

๑๐.) หากนอนไม่หลับภายใน ๓๐ นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่อีกครั้งเมื่อว่าง

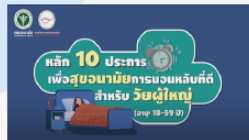
๖. วิธีการนำความรู้ไปใช้

การนำความรู้ไปใช้และขับเคลื่อนการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีนั้น มีทั้งลักษณะดำเนินงานโดยหน่วยงานที่เป็นหน่วยปฏิบัติการหลัก (Function) และมีการทำงานในลักษณะเป็นกลุ่มภารกิจที่มีลักษณะคล้ายกัน เชื่อมต่อกันที่เรียกว่าการทำงานแบบกลุ่มภารกิจ (Cluster) ประกอบด้วยกลุ่มภารกิจหลัก ๕ กลุ่มภารกิจ ได้แก่ กลุ่มสตรีและเด็กปฐมวัย กลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มอนามัยสิ่งแวดล้อม โดยจะขับเคลื่อนการสร้างความรู้และการมีสุขอนามัยการนอนที่ดีและมีคุณภาพทุกกลุ่มวัย ผ่าน Cluster แต่ละกลุ่มวัย และมีหน่วยงานภายใต้สังกัดกรมอนามัย ได้แก่ ศูนย์อนามัยที่ ๑-๑๒ สสม. และ ศอช. นอกจากนี้ยังมีภาคีเครือข่ายระดับพื้นที่ ตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอ และตำบล สำหรับการขับเคลื่อนผ่านช่องทางออนไลน์ มีอนามัยมีเดีย เป็นเว็บไซต์รวบรวม สื่อสร้างความรู้ มุ่งเน้นการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้ประชาชนมีช่องทางการรับรู้ข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่ถูกต้องและเป็นแหล่งสืบค้นข้อมูลด้านสุขภาพของประเทศที่น่าเชื่อถือ รวมทั้งเป็นช่องทางสื่อสารที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ และเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มวัย

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการนอนหลับที่ดี และมีคุณภาพ



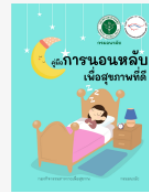
สร้างความรอบรู้ด้านการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี และมีคุณภาพให้กับ
ประชาชนทุกกลุ่มวัย และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข



สนับสนุนเครื่องมือการส่งเสริมสุขภาพด้านการมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี
และมีคุณภาพให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ได้แก่ จัดทำคู่มือการนอนหลับเพื่อ
สุขภาพที่ดี และคลิปวีดีทัศน์หลัก 10 ประการเพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี
ทุกกลุ่มกลุ่มวัย ร่วมกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย



สแกน QR Code รับชมคลิปวีดีทัศน์



สแกน QR Code เพื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

ช่วงวัย	วิธีการ
วัยเด็ก	วีดิทัศน์ ภาพเคลื่อนไหว โปสเตอร์
วัยเรียน-วัยรุ่น	วีดิทัศน์ แอนิเมชัน โปสเตอร์
วัยทำงาน	วีดิทัศน์ โปสเตอร์ สปอตโฆษณา อินโฟกราฟิก
ผู้สูงอายุ	วีดิทัศน์ โปสเตอร์ ภาพยนตร์สั้น คู่มือการปฏิบัติ

๗. ผู้เรียนรู้

ผู้เรียนรู้สามารถเรียนรู้ได้ทุกเพศทุกวัย เพราะเรื่องการนอนหลับเป็นเรื่องสำคัญกับการใช้
ชีวิตประจำวัน

๘. ประสพการณ์ที่ประทับใจ

ประทับใจหน่วยงานว่ามีหน่วยงานที่ชื่อว่าสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นหน่วยงานที่
ดูแลรักษา ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับโรคจากการนอนหลับ เนื่องจากไม่เคยมีความรู้เกี่ยวกับหน่วยงานนี้จนกระทั่ง
ได้ทำงานที่เกี่ยวกับเรื่องการนอนหลับ

๙. ข้อคิด

ใช้ชีวิตให้มีความสุข