



กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

88/22 ถ.ถวิวานนท์ ถ.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทรศัพท์ 0 2590 4096 โทรสาร 0 2591 8202

กรมอนามัย – สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย หนุนให้คนไทยนอนดีมีวินัย เนะ 10 เทคนิค ช่วยให้หลับเพียงพอ

วันนี้ (4 มีนาคม 2565) นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย พร้อมด้วย รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ทนายท ดิสุตจิต นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย ร่วมแถลงข่าวการประกาศนโยบายการสร้างความรอบรู้ และการมีสุขอนามัยที่ดี มีคุณภาพทุกกลุ่มวัย “วันนอนหลับโลก” ณ ห้องโถง อาคาร 1 กรมอนามัย

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า กรมอนามัย ร่วมกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย และภาคีเครือข่าย จัดงานวันนอนหลับโลกในประเทศไทย ประจำปี 2565 ภายใต้คำขวัญที่ว่า “นอนดีมีวินัย สร้างโลกสดใส จิตใจแข็งแรง” เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนตระหนักถึงการนอนหลับที่เพียงพอ และมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกช่วงวัย ตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย เด็กวัยเรียน เนื่องจากการนอนหลับส่งผลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายและสมอง โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และวัยผู้สูงอายุ มีผลต่อสุขภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และโรคประจำตัว นอกจากนี้ การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ และเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ ทุกกลุ่มวัยจึงต้องให้ความสำคัญต่อการนอนที่เพียงพอ มีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี และมีระยะเวลาในการนอนที่เหมาะสมในแต่ละวัย ได้แก่ เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 1-2 ปี เฉลี่ยวันละ 12 ชั่วโมง เด็กวัยอนุบาล อายุ 3-5 ปี เฉลี่ยวันละ 11 ชั่วโมง เด็กวัยประถม 6-13 ปี เฉลี่ยวันละ 10 ชั่วโมง วัยรุ่น อายุ 14-17 ปี เฉลี่ยวันละ 9 ชั่วโมง วัยผู้ใหญ่ อายุ 18-59 ปี และผู้สูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป ควรจะมีระยะเวลาในการนอนเฉลี่ยวันละ 7-8 ชั่วโมง

“ทั้งนี้ วิธีการที่ช่วยให้หลับเพียงพอและมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี สามารถปฏิบัติได้ตามหลัก 10 วิธี ดังนี้ 1) ควรเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเป็นประจำทุกวัน 2) รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้าอย่างน้อย 30 นาที 3) ไม่นอนในเวลากลางวัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ไม่ควรเกิน 30 นาที 4) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก่อนนอน 2 ชั่วโมง ไม่ควรออกกำลังกาย 5) หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน และอาหารมีแอลกอฮอล์ อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน 6) งดดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนนอน 7) นอนเตียงนอนที่สบาย อากาศถ่ายเท ไม่มีแสงเล็ดลอด และเสียงรบกวน 8) ผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล เช่น การนั่งสมาธิ 9) ใช้ห้องนอนเพื่อนอนเท่านั้น ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ หรือกินอาหารบนเตียงนอน และ 10) หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แล้วกลับมานอนใหม่อีกครั้งเมื่อว่าง” อธิบดีกรมอนามัย กล่าว

ทางด้าน รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ทนายท ดิสุตจิต นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย กล่าวว่า นอกจากการนอนหลับที่เพียงพอตามความต้องการของแต่ละช่วงอายุ และมีสุขภาพอนามัยการนอนหลับที่ดีแล้ว คุณภาพของการนอนหลับและเวลาที่เข้านอน ก็มีผลต่อสุขภาพอย่างมากเช่นเดียวกัน ตัวอย่างเช่น ในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ หรือเด็กที่มีต่อมทอนซิลโต และมีอาการนอนกรน แม้จะมีจำนวนชั่วโมงการนอนที่พอเพียง แต่ก็พบว่าตื่นมาจะยังไม่สดชื่น มีความเสี่ยงให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น สมาธิสั้น ความดันโลหิตสูง หรือผู้ป่วยที่มีการทำงานเป็นกะ ที่ต้องเปลี่ยนเวลาเข้านอน ตื่นนอนตามเวลาการทำงาน หรือการอดหลับ อดนอน เช่น ในบุคลากรทางการแพทย์ หรือในนักเรียน เมื่อมีการสอบ ทำให้เกิดความง่วงระหว่างช่วงที่ตื่น เกิดอารมณ์หงุดหงิด และเกิดความผิดพลาดในการทำงานมากขึ้นได้ ดังนั้น คุณภาพและปริมาณของการนอนหลับจึงมีความสำคัญต่อร่างกาย จิตใจ คุณภาพชีวิต ประสิทธิภาพการทำงาน รวมถึงความปลอดภัยในการทำงาน และการเดินทางด้วย

กรมอนามัย / 4 มีนาคม 2565