

“คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี”



กรมอนามัย

คู่มือการนอนหลับ เพื่อสุขภาพที่ดี



กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย

วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นประโยชน์ต่อประชาชนทุกกลุ่มวัยในการดูแลสุขภาพด้วยการนอนหลับที่เพียงพอและมีคุณภาพ รวมทั้งเป็นเครื่องมือและ สื่อองค์ความรู้สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในการขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชนต่อไป

ความสำคัญของการนอน

การนอนหลับเป็นความจำเป็นพื้นฐานที่สำคัญมากในการดำรงชีวิต เช่นเดียวกับ การหายใจ การดื่มน้ำและการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารก ในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยรุ่น การนอนหลับมีบทบาท สำคัญกับการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของร่างกาย สมอง และ ระบบประสาท การเรียนรู้ เก็บความจำและการทำงานของระบบ ภูมิคุ้มกันในวัยรุ่น ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ มีความต้องการเวลานอนหลับ ที่แตกต่างกันการอดนอนหรือนอนหลับไม่เพียงพอ ความผิดปกติ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย สมอง และจิตใจ ทำให้เกิด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมอง โรคอ้วน โรคซึมเศร้า ภูมิต้านทานต่ำติดเชื้อได้ง่าย และการเกิดอุบัติเหตุบน ท้องถนนและในการทำงาน เป็นต้น

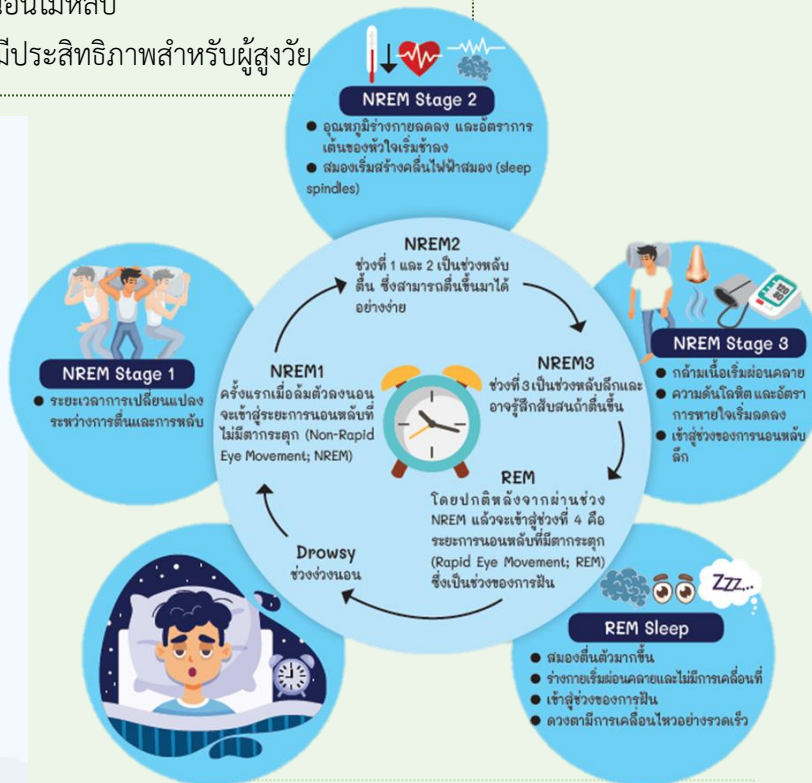
เนื้อหาประกอบด้วย



- สรีรวิทยาการนอนหลับในมนุษย์
- ความแตกต่างของการนอนหลับในแต่ละวัยต่าง ๆ
- การแบ่งระยะของการหลับ
- ลักษณะปกติของระยะการหลับและวงจรการหลับและตื่น
- การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ
- ผลกระทบต่อสุขภาพกับระยะเวลาการนอนหลับ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับวัยเด็กและวัยรุ่น
 - ปัจจัยและปัญหาพฤติกรรมการณ์การเข้านอนในเด็กและวัยรุ่น
 - โรคนอนไม่หลับในเด็ก
 - สุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (Good sleep hygiene) ในเด็ก 10 ประการ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้ใหญ่
 - Sleep hygiene คืออะไร
 - ปัญหาการนอนหลับที่สำคัญ
 - แนวทางการปฏิบัติ Good sleep hygiene 10 ประการ
- การนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ
 - โรคนอนไม่หลับในคนสูงวัย
 - ความเครียด โรคซึมเศร้า กับการนอนไม่หลับ
 - สุขอนามัยเพื่อการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้สูงวัย

ตารางแสดงความต้องการการหลับของแต่ละช่วงอายุ

ทารกเกิดใหม่ (0-2 เดือน) 12-18 ชั่วโมง	ทารก (3-11 เดือน) 14-15 ชั่วโมง	เด็กวัยหัดเดิน (1-3 ขวบ) 12-14 ชั่วโมง	เด็กก่อนวัยเรียน (3-5 ขวบ) 11-13 ชั่วโมง
เด็กวัยเรียน (5-10 ปี) 10-11 ชั่วโมง	วัยรุ่น (10-17 ปี) 8.5-9.25 ชั่วโมง	ผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ 7-9 ชั่วโมง	สตรีมีครรภ์ 8 ชั่วโมงขึ้นไป



รูปแสดงลักษณะปกติของระยะการนอนหลับ และวงจรการหลับและตื่นการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาตามระบบของร่างกายขณะนอนหลับ