

องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน

สำหรับประชาชน

การนอนหลับดี

เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี



โดยความร่วมมือของ :



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค
DEPARTMENT OF DISEASE CONTROL



กรมสุขภาพจิต
DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH



สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
OFFICE OF THE PERMANENT SECRETARY
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
FOOD AND DRUG ADMINISTRATION



สำนักงานป้องกันสังคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐาน สำหรับประชาชน

ประชากรวัยทำงานคือกำลังสำคัญและกำลังหลักในการขับเคลื่อนการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงสร้างความรู้ทางสุขภาพไปยังประชากรวัยต่างๆ การส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องม้องค์ความรู้ที่เหมาะสมและมีมาตรฐาน เพื่อทำให้งานส่งเสริมสุขภาพเป็นไปอย่างครอบคลุม สำนักส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำ รวบรวมและเรียบเรียง ตลอดจนการเผยแพร่องค์ความรู้ที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขภาพประชากรวัยทำงานที่มีมาตรฐานสำหรับประชาชน

สำนักส่งเสริมสุขภาพ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าองค์ความรู้ที่ได้จัดทำขึ้นนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนผู้สนใจในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน เพื่อประโยชน์ให้คนวัยทำงานสามารถดูแลตนเองและคนรอบข้างให้มีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตที่ดี

ขอขอบพระคุณความร่วมมือในการบูรณาการด้านองค์ความรู้จากกรมอนามัย กรมควบคุมโรค กรมสุขภาพจิต สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สำนักงานประกันสังคม และ สสส. ที่ทำให้งานนี้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างดี

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

รวบรวมและเรียบเรียง : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

เผยแพร่โดย : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ผลิตโดย : บริษัท เอ คีเอ็ม สตูดิโอ จำกัด (www.a-dreamstudio.com)

สารบัญ



1
การนอนหลับ
คุณภาพ
สำหรับ
คนวัยทำงาน

การปฏิบัติตน
และการฝึกพฤติกรรม
เพื่อนอนหลับได้
อย่างมีประสิทธิภาพ

3

6
อาการ ที่แสดงถึงความผิดปกติ
ที่เกิดจากการนอนหลับ

การนอนหลับคุณภาพ สำหรับ

การนอนหลับ เป็นกลไกหนึ่งที่ธรรมชาติสร้างมาเพื่อให้ระบบของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบฮอร์โมน ภูมิคุ้มกันต้านทาน ระบบประสาท ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบทางเดินอาหาร และระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ขณะที่เรานอนหลับร่างกายจะมีการ เพื่อทำให้เกิดการปรับการสมดุลย์ของทุกระบบของร่างกายและคนเราใช้เวลาหนึ่งในส

การนอนหลับที่เพียงพอ



มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับวัยทำงาน เพราะการนอนหลับ เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้พักผ่อน ร่างกายจะเกิดการซ่อมแซม ตัวเอง แต่หากนอนหลับไม่เพียงพอ จะก่อให้เกิดโรคตามมามากมาย อีกทั้งยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน หรืออาจ สูญเสียประสิทธิภาพการทำงานด้วย และเมื่อก้าวเข้าสู่ช่วงวัย ทำงานตอนปลาย (45-59 ปี) มักจะมีอาการ "นอนหลับยาก หรือ นอนไม่หลับ" ตามมา เนื่องจากการเสื่อมสภาพของเซลล์ และอวัยวะต่างๆของร่างกาย ดังนั้นเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต ที่ดีและเป็นการเตรียมพร้อมสำหรับการเข้าสู่วัยผู้สูงอายุที่มี คุณภาพ เราจึงควรฝึกการนอนหลับให้เพียงพอและมีคุณภาพ โดย วัยทำงานควรนอนหลับให้ได้วันละ 7 - 9 ชั่วโมง และควร นอนก่อนเวลา 22 นาฬิกา ในทุกๆวัน

คนวัยทำงาน

ทุกระบบทำงานอย่างเป็นปกติ
ทางเดินหายใจ ระบบหัวใจหลอดเลือด
สมบูรณ์หรือลดการทำงานบางอย่าง
ตามในการนอนหลับ



การปฏิบัติตนและการฝึกพฤติกรรม เพื่อนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ



หลับและตื่นให้เป็นเวลาแม้ในวันหยุดเพื่อให้เกิดความเคยชิน



ไม่ทำกิจกรรมอื่นในที่นอนเพราะจะทำให้นาฬิกาของการนอน
สับสน ที่นอนไม่ใช่ที่อ่านหนังสือหรือดูทีวี ถ้านอนไม่หลับ
ภายหลังเข้านอน 20-30 นาที ให้ลุกไปทำกิจกรรมอื่นก่อน
เช่นฟังเพลงเบาๆ หรืออ่านหนังสือเพื่อให้ผ่อนคลาย



ไม่นอนกลางวัน (ถ้าจำเป็นไม่ควรนอนเกิน 30 นาที) เพราะ
จะทำให้รบกวนช่วงเวลานอนในตอนกลางคืนได้



ไม่ควรออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายใกล้เวลานอน เพราะการออกกำลังกาย
หรือมีกิจกรรมทางกายจะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นซึ่งจะกระตุ้นให้สมองไม่หลับ
จึงควรออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายเบาๆ หลังจากตื่นนอนตอนเช้าอย่างน้อย
15 นาที เพื่อช่วยให้สมองและร่างกายตื่นตัวทำให้ให้การปฏิบัติภารกิจประจำวันดีขึ้น
และอาจออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายในตอนเย็นหลังเลิกงานเพื่อช่วยคลาย
ความตึงเครียดจากการทำงาน แต่ไม่ควรปฏิบัติใกล้เวลานอน



ปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าและสิ่งรบกวนทั้งหมดก่อนเข้านอนประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง ปิดโทรทัศน์ โทรศัพท์ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ก่อนเข้านอน หรือถ้าจะให้ดีต้องปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทั้งหมดที่มีอยู่ในห้องนอน แสงจากจอภาพจะไปกระตุ้นสมองและจะไปกดการผลิตเมลาโทนิน (ซึ่งช่วยให้เกิดการหลับฝัน) และเข้าไปรบกวนนาฬิกาชีวิตของคุณ



ทำให้ห้องนอนมืด เย็นสบาย และสงบอยู่เสมอ โดยใช้ผ้าม่านหรือ หน้าต่างหนาๆ เพื่อป้องกันแสงที่จะเข้ามาจากหน้าต่าง คลุมหน้าจอทีวีหรือคอมพิวเตอร์เพื่อไม่ให้แสงสว่างขึ้นมาในห้อง นอกจากนี้ อาจจะใช้น้ำกาต้มน้ำเพื่อป้องกันแสงเข้าสู่ตา



หลีกเลี่ยงการใช้นอนหลับ เพราะจะทำให้เกิดความเคยชินกับการใช้ยา



ควรหลีกเลี่ยงอาหารหนักในมื้อเย็น เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ หรือมีโปรตีนมาก หากจำเป็นต้องรับประทานอาหารก่อนนอนควรเป็นนมสดหรือน้ำผลไม้เท่านั้น



หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือแอลกอฮอล์ 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะยับยั้งการเข้าสู่ระยะหลับลึกและหลับฝัน โดยหลับอยู่ใน stage ที่ 1 และ 2 ตลอด ซึ่งจะทำให้ตื่นง่ายและหลับยาก หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สัก 2 - 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน จะช่วยให้เพิ่มโอกาสเพิ่มจำนวนระยะการหลับฝัน (REM) ได้มากขึ้น

วัยเรียน
9-11 ชม./คืน

วัยรุ่น
8-10 ชม./คืน

เราควร

นอนหลับ (สนิท)

7-8 ชั่วโมงต่อคืน

ผู้สูงอายุ
7-8 ชม./คืน

วัยทำงาน
7-9 ชม./คืน

อาการที่แสดงถึงความผิดปกติ ที่เกิดจากการนอนหลับ

สิ่งต่อไปนี้ เป็นอาการที่แสดงให้เห็นถึงความผิดปกติในการนอนหลับ ซึ่งควรรีบไปพบแพทย์
เพื่อวินิจฉัยโรคจากการนอนหลับ



1. การกรน เสียงดังมาก
ตื่นมาแล้วคอแห้ง ปากแห้ง
เจ็บคอบ่อย มีกลิ่นปาก เพลีย
ตื่นยาก วิ่งหลับง่าย หรือหลับบ่อย



2. การกัดฟัน จนตื่นมา
ปวดเมื่อยกราม ปวดศีรษะ
ปวดเสียวฟัน



3. การเดินละเมอ
การละเมอ เกือบทุกคืน



4. การหยุดหายใจ
ระหว่างการนอนหลับ
หรือ Sleep Apnea
มีเหงื่อ หัวใจเต้นแรง



5. การนอนหลับยาก
หรือ นอนไม่หลับ
หรือ Insomnia
หลังเข้านอนนานกว่า 30 นาที
ทุกวัน ติดต่อกันเกินสัปดาห์



6. การนอนมากเกินไป
หรือ Hypersomnia
มากกว่า 12 ชั่วโมง



7. ง่วงนอนบ่อย
วิ่งหลับง่ายภายใน 5 นาที
หรือ narcolepsy



8. วูบ อ่อนแรงลึมบ่อย
ระหว่างวัน หรือ Cataplexy



9. การกระตุก อย่างต่อเนื่องนานมากกว่า 5 นาที ทำให้สงสัยภาวะชัก



กรมอนามัย

DEPARTMENT OF HEALTH



ผู้รวบรวมและจัดทำยินดีมอบข้อมูลเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงองค์ความรู้ชุดนี้
ให้มีความเหมาะสมและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น
โปรดตอบแบบประเมินความพึงพอใจการใช้งานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์
ผู้รับผิดชอบงาน : นางชนิษฐา มั่นเมือง โทร. 02-590-4522

Scan me

