

## ท่านอนที่ดีที่สุด

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ย. 2552

ขณะนอนหลับท่านอนเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้นอนหลับสนิทตลอดคืน และตื่นนอนด้วยความสดชื่น โดยปกติคนทั่วไปคนเรานิยมนอนหงายเพราะเป็นท่านอนมาตรฐาน การนอนหงายที่เหมาะสมนั้น ควรใช้หมอนต่ำและต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัว เพื่อไม่ให้ปวดคอ สำหรับท่านอนที่...

ท่านอนที่ดีที่สุด

นอนตะแคงขวา ท่านอนที่ดีที่สุด

น.พ.ชรินทร์ ลีวานันท์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือ การนอนหลับ มนุษย์ใช้เวลาเพื่อนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของอายุขัย ขณะนอนหลับท่านอนเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้นอนหลับสนิทตลอดคืน และตื่นนอนด้วยความสดชื่น ไม่รู้สึกปวดเมื่อย

ซึ่งโดยปกติคนทั่วไปคนเรานิยมนอนหงาย เพราะเป็นท่านอนมาตรฐาน การนอนหงายที่เหมาะสมนั้น ควรใช้หมอนต่ำและต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัว เพื่อไม่ให้ปวดคอ

อย่างไรก็ตาม ท่านอนหงายไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อกระบังลมจะกดทับปอดทำให้หายใจไม่สะดวก ส่งผลทำให้การทำงานของหัวใจลำบากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ ผู้มีอาการปวดหลังการนอนหงายในทาราบจะทำให้อาการปวดรุนแรงขึ้นด้วย

สำหรับท่านอนที่ดีที่สุด เมื่อเทียบกับท่านอนอื่นๆ คือท่านอนตะแคงขวา เพราะจะช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก และอาหารจากกระเพาะจะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

ส่วนท่านอนตะแคงซ้าย ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดหลังได้ แต่ควรกอดหมอนข้าง และพาดขาไว้เพื่อป้องกันอาการชาที่ขาซ้ายจากการนอนทับเป็นเวลานาน

ท่านอนตะแคงซ้ายอาจทำให้เกิดลมจุกเสียดบริเวณลิ้นปี่ เนื่องจากอาหารที่ยังย่อยไม่หมดในช่วงก่อนเข้านอนค้างคางในกระเพาะอาหาร

ส่วนท่านอนคว่ำ เป็นท่าที่ทำให้หายใจติดขัด ทั้งยังทำให้ปวดต้นคอ เพราะต้องเงยหน้ามาทางดานหลังหรือบิดหมุนไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานาน

ดังนั้น ถ้าจำเป็นต้องนอนคว่ำจึงควรใช้หมอนรองใต้ทรงอก เพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยต้นคอ

ที่มา : นิตยสารหมอชาวบ้าน

[http://www.teenrama.com/around/f\\_old\\_around255.htm](http://www.teenrama.com/around/f_old_around255.htm)