

## เลือกหมอนให้นอนหลับสบาย

นำเสนอเมื่อ : 18 ม.ค. 2553

การนอนเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุด □ เพราะร่างกายผ่านการทำงานมาอย่างหนัก  
เมื่อถึงเวลาพักผ่อนเราจึงควรที่จะให้ความสำคัญกับความสบายในการนอนให้มากที่สุด

การที่เราต้องให้ความสำคัญกับการเลือกหนอนนั้น นอกจากในเรื่องของความสบายแล้วเรื่องของสุขภาพมาเป็นปัจจัยสำคัญที่เราควรคำนึงถึงด้วย เนื่องจากกระดูกสันหลังของเรามีลักษณะคล้ายกับตัว S ที่ช่วงหน้าอกจะงอไปข้างหลัง ช่วงคอจะงอมาด้านหน้า ทำให้เวลานอนคนเราจำเป็นต้องมีหมอนหนุนคอ เพื่อให้ได้โค้งงอไปตามธรรมชาติ ซึ่งก็ไม่ใช่มอนทุกแบบนะครับที่ช่วยให้รูปกระดูกของเราเป็นไปตามธรรมชาติ เพราะหมอนที่ดีนั้นควรมีความอ่อนนุ่มหนุนสบาย หมอนหนุนที่ศีรษะและคอ หมอนที่ดีควรจะรองตั้งแตदन

คอจรดถึงศีรษะ ความสูงของหมอนประมาณ 4-6 นิ้วโดยหมอนควรจะนุ่มเพื่อที่ส่วนที่รองศีรษะยุบจนกระทั่งหมอนสามารถรองรับบริเวณคอได้ทั้งหมด

### ทีนี้แล้วเราจะเลือกหมอนยังไงล่ะ ???

>>> ถ้าเลือกซื้อหมอนที่เตี้ยและนุ่มมากเกินไป เวลานอนหมอนจะยุบลง ทำให้แรงดันในหลอดเลือดสูง โดยเฉพาะกับผู้ที่เป็โรคความดันโลหิตสูง เมื่อตื่นขึ้นมาจะเกิดอาการมีนศีรษะ หน้าและหนังตาบวม อาจทำให้มีอาการเหมือนคนตกหมอน ปวดเคล็ดตนคอ และหันลำบาก

>>> ถ้าเลือกซื้อหมอนที่สูงและแข็งเกินไป จะทำให้ส่วนของศีรษะสัมผัสกับหมอนน้อย และบริเวณที่สัมผัสกับหมอนเลือดจะไหลเวียนไม่สะดวก และทำให้คอตั้งมากเกินไป เลือดไปเลี้ยงสมองไม่สะดวก อาจทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับขอตอกระดูกตนคอทับหลอดเลือด และเส้นประสาท หรือเกิดอาการเป็นเฉพาที่ เช่น ปวดตนแขน และผู้ที่อาการหนักยังอาจทำใหนอนกรนอีกด้วย

>>> ถ้าน้องๆ เป็นคนที่มีโรคประจำตัวเป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ เลือกซื้อหมอนสูงเพื่อเวลานอนหมอนสูงจะช่วยให้หัวใจและปอดทำงานเบาขึ้น

>>> ถ้าน้องๆ เป็นไข้หวัดบ่อย ควรเลือกซื้อหมอนหน้าเพื่อความเย็นและช่วยลดความร้อนที่ศีรษะให้ดีขึ้นได้

>>> และท้ายที่สุดถ้าน้องๆ เป็นคนที่รักสุขภาพ ปัจจุบันมีหมอนที่มีอพชั่นเสริมให้เลือกมากมาย ทั้งแบบกันไรฝุ่น หมอนสมุนไพร หมอนน้ำ ซึ่งต้องดูความเหมาะสมและองค์ประกอบของตัวเององๆ เองด้วย

ลองกลับไปดูหมอนของตัวเองดูนะคะว่าเลือกได้ถูกต้องตามหลักรีเปลา ถ้าไม่ละก็รับหามาเปลี่ยนซะนะคะเพื่อสุขภาพที่ดี