

## เลือกนอน ให้ถูกท่าทาง

นำเสนอเมื่อ : 31 ม.ค. 2552

หากเอ่ยถึงการนอนหลับลึกด้วยวิธีการคลายเกร็ง (Relaxation) ตามแบบฉบับชาวชีวิตจิตแล้ว หลายๆ คนอาจพยักหน้ารู้จักและปฏิบัติกันเป็นอย่างดี แต่หากพูดถึงท่านอนที่คุณนอนในยามค่ำคืนแล้ว อาจมีหลายคนที่ยายหน้าเพราะไม่เคยสังเกตหรืออาจเปลี่ยนท่านอนกันบ่อยในแต่ละคืน

แต่คุณทราบหรือไม่ว่า ท่านอนแต่ละท่ามีข้อดีและข้อเสียอย่างไร แล้วหากท่านั้นเป็นท่านอนประจำตัวคุณเสียแล้วจะต้องปรับเปลี่ยนท่านอนกันอย่างไรนั้น เกร็ดสุขภาพฉบับนี้มีคำแนะนำดีๆ จาก นายแพทย์ วรวุฒิ เจริญศิริ ศูนย์ข้อมูลสุขภาพกรุงเทพ มาฝากกันค่ะ

### นอนหงาย

โดยปกติแล้วคนทั่วไปนิยมนอนหงาย ถือได้ว่าเป็นท่านอนมาตรฐาน เวลานอนหงายโดยไม่หนุนหมอนหรือใช้หมอนต่ำ ต้นคอจะอยู่ในแนวเดียวกันกับลำตัว ไม่ปวดคอ แต่ถ้านอนหงายสักสองสามใบ คอจะก้มโน้มมาข้างหน้า ทำให้เกิดอาการปวดคอได้

### ผู้มีอาการดังต่อไปนี้ควรหลีกเลี่ยงการนอนในท่านอนหงายหรือแก้ไขตามคำแนะนำ ดังนี้

- **ผู้ป่วยโรคปอด** ไม่เหมาะที่จะนอนท่านอนหงาย เพราะทำให้กล้ามเนื้อกระบังลมที่คั่นระหว่างช่องอกและช่องท้องกดทับเนื้อปอดเป็นเหตุให้หายใจลำบาก แต่สามารถแก้ไขได้ โดยการยกสวนบนของร่างกายให้สูงขึ้นในลักษณะครึ่งนอนครึ่งนั่ง อาจจะใช้หมอน 2 - 3 ใบวางหนุนรองหลังไว้หรือยกพื้นเตียงสวนบนให้สูงขึ้นพอประมาณ
- **ผู้ป่วยโรคหัวใจ** โดยเฉพาะอย่างยิ่งภาวะหัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวายจะมีอาการนอนราบไม่ได้ ทั้งนี้เนื่องจากไม่สามารถสูดฉีดโลหิตออกจากห้องหัวใจได้ออกให้เกิดอาการหอบและหายใจติดขัด ผู้ป่วยโรคหัวใจจึงมักต้องลุกขึ้นนั่งหรือยืนตอนกลางคืนเพื่อที่จะหายใจได้สะดวกมากยิ่งขึ้น
- **ผู้ที่มีอาการปวดหลัง** การนอนหงายในท่าราบจะทำให้อาการปวดรุนแรงขึ้น เวลานอนควรใช้หมอนหนุนรองใต้โคนขาหรือวางพาดขาทั้งสองไว้บนเตียงนอน รวมทั้งควรออกกำลังกายเป็นประจำวันละ 10 - 15 นาที เพื่อช่วยบริหารกล้ามเนื้อหลังลดการเกร็งตัวและบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี

### นอนตะแคง

**ท่านอนตะแคงซ้าย** เป็นท่านอนที่ช่วยลดอาการปวดหลังได้พอสมควร แต่ควรกอดหมอนข้างและพาดขาไว้ ข้อเสียคือทำให้หัวใจซึ่งอยู่ด้านซ้ายทำงานลำบากขึ้น และอาหารในกระเพาะที่ยังย่อยไม่หมดตั้งแต่ก่อนเข้านอนจะค้างอยู่ในกระเพาะอาหาร ทำให้เกิดลมจุกเสียดที่บริเวณลิ้นปี่ และอาจรู้สึกชาที่ขาซ้ายหากนอนทับเป็นเวลานาน หรือถ้านอนหนุนหมอนต่ำเกินไปจะทำให้ปวดต้นคอได้ แก้ไขโดยใช้หมอนสี่เหลี่ยมที่มีความสูงเท่าความกว้างของบ่าซ้ายหนุนนอน

**ท่านอนตะแคงขวา** เป็นท่านอนที่ดีที่สุด ถ้าเทียบกับการนอนหลับในท่าอื่นๆ เพราะหัวใจเต้นสะดวกและอาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทำให้ไม่คั่งค้างอยู่ในกระเพาะอาหารนานเกินไป และเป็นท่านอนที่ช่วยบรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ท่านอนตะแคงทั้งตะแคงซ้ายและขวาช่วยลดเสียงกรนได้ในผู้ที่กรนจากการอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน เช่น ลิ้นไก่ยาว โคนลิ้นหนา ต่อมทอนซิลโตมาก หรือโพรงจมูกอุดตัน

## นอนคว่ำ

ท่านอนคว่ำทำให้หายใจติดขัดไม่สะดวก โดยเฉพาะในผู้หญิงที่มีเต้านมใหญ่หรือสำหรับผู้ชาย การนอนคว่ำก็อาจทำให้อวัยวะเพศถูกทับอยู่ตลอดเวลา จนเกิดอาการชาของอวัยวะเพศได้

การนอนคว่ำยังทำให้ปวดต้นคอ เนื่องจากต้องเงยมาข้างหลัง หรือบิดหมุนไปข้างซ้ายหรือขวานานเกินไป ดังนั้น ถ้าจำเป็นต้องนอนคว่ำ ควรหาหมอนรองใต้ทรงอก โดยเฉพาะถ้าต้องการอ่านหนังสือในท่านอนคว่ำ ทั้งนี้เพื่อช่วยไม่ให้เมื่อยกล้ามเนื้อคอ และไม่มีอาการปวดคอ

นอกจากนี้ ความเชื่อแต่โบราณที่เคยเข้าใจว่า ทารกควรให้นอนคว่ำรูปหัวจะทุยสวย ไม่แบน แต่ปัจจุบันพบว่าจริงๆ แล้วอาจเกิดผลเสียได้ ทารกมีโอกาสเสียชีวิตเนื่องจากหายใจไม่ออกจากการที่จมูกหรือปากถูกทับไว้

นอกจากคุณจะไม่เลือกนอนให้ถูกทำเพื่อสุขภาพแล้ว ต้องรู้จักการนอนหลับลึกหลับสนิท ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่และถือเป็นวิธีส่งเสริม "ภูมิชีวิต" อีกทางหนึ่ง

ขอบคุณข้อมูลจากนิตยสาร **ชีวจิต**