

## กรมอนามัย แนะนำ 10 วิธี ช่วยผู้สูงอายุนอนหลับดี เสริมสร้างสุขภาพที่ดี

นำเสนอเมื่อ : 20 มี.ค. 2566

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แนะนำ 10 วิธี ช่วยผู้สูงอายุมีสุขอนามัยการนอนหลับและสุขภาพที่ดี พร้อมชวนคนไทยทุกกลุ่มวัย หันมาใส่ใจการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

นายแพทย์สุวรรณชัย วัฒนายิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวว่า วันนอนหลับโลก World Sleep Day ปี 2566 ตรงกับวันศุกร์ที่ 10 มีนาคม ภายใต้คำขวัญ “การนอนเป็นสิ่งสำคัญ นอนดีทุกวันสุขภาพแข็งแรง Sleep is Essential for Health” ซึ่งการนอนหลับที่เพียงพอและสม่ำเสมอ เป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการรักษาสุขภาพ ความสำคัญของการนอน คือ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน ได้ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตลอดทุกช่วงวัยตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดา เด็กปฐมวัย และเด็กวัยรุ่น การนอนหลับมีบทบาทสำคัญกับการเจริญเติบโตพัฒนาการของร่างกายและสมอง ในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ มีผลต่อการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันสุขภาพและโรคประจำตัว ซึ่งการนอนหลับไม่เพียงพอ หรือโรคของการนอนหลับเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ โรคประจำตัว ภาวะภูมิิตานทานต่ำ และเพิ่มความโอกาสเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

นายแพทย์สุวรรณชัย กล่าวต่อไปว่า กลุ่มผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มวัยที่ควรนอนพักผ่อนวันละ 7-9 ชั่วโมง จะทำร่างกายมีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ป้องกันการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิต โรคอ้วน โรคซึมเศร้า โรคสมองเสื่อม ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี

กรมอนามัยขอแนะนำหลัก 10 ประการ เพื่อสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี ดังนี้

- 1) เข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาทุกวัน
- 2) รับประทานอาหารกลางวันอย่างน้อย 30 นาที
- 3) ไม่นอนในเวลากลางวัน ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ไม่ควรเกิน 30 นาที
- 4) ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ก่อนนอน 2 ชั่วโมงไม่ควรออกกำลังกาย
- 5) หลีกเลี่ยงคาเฟอีน และอาหารมื้อหนักอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- 6) งดการดื่มแอลกอฮอล์ และ สูบบุหรี่ อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- 7) นอนเตียงนอนที่สบาย
- 8) ควรผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล

9) ควรใช้ห้องนอนเพื่อการนอนเท่านั้น ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือ หรือกินอาหารบนเตียงนอน

10) หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที ควรลุกไปทำกิจกรรมอื่นๆ แล้วกลับมาอนใหม่อีกครั้ง

“นอกจากนี้ กลุ่มวัยอื่นๆ ควรให้ความสำคัญต่อการนอนที่เพียงพอ มีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี และมีระยะเวลาในการนอนที่เหมาะสมในแต่ละวัย ได้แก่ ทารกแรกเกิด อายุ 0-3 เดือน วันละ 14-17 ชั่วโมง เด็กทารก อายุ 4-11 เดือน วันละ 12-16 ชั่วโมง เด็กหัดเดิน อายุ 1-2 ปี วันละ 11-14 ชั่วโมง เด็กก่อนวัยเรียน อายุ 3-4 ปี วันละ 10-13 ชั่วโมง เด็กวัยเรียน อายุ 6-13 ปี วันละ 9-11 ชั่วโมง วัยรุ่น อายุ 14-17 ปี วันละ 8-10 ชั่วโมง วัยผู้ใหญ่ วันละ 7-9 ชั่วโมง และสตรีมีครรภ์ วันละ 7-9 ชั่วโมง” อธิปไตยกรมอนามัย กล่าว

\*\*\*

[กรมอนามัย / 10 มีนาคม 2566](#)