



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

World Sleep Day

Hosted by World Sleep Society
MARCH 18, 2022
QUALITY SLEEP | SOUND MIND | HAPPY WORLD

Sleep Disorder Center
RAMATHIBODI HOSPITAL
Service and Research since 1989

นอนหลับดี ทำได้อย่างไร



การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญในชีวิต
ผู้ใหญ่ควรนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงติดต่อกัน
หากนอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้ช่วงตอนกลางวัน
อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น อุนเฉียว หงุดหงิดง่าย
มีผลต่อสมาธิ ความจำ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ

นอนหลับดีทำได้ ดังนี้

1



เข้านอนและตื่นนอน
ให้ตรงเวลาทุกวัน

2



เลี่ยงนอนหลับตอนกลางวัน
ถ้าเลี่ยงไม่ได้ ไม่ควรนอนเกิน 30 นาที

3



เลี่ยงกาแฟ ชาหรือน้ำอัดลม
อย่างน้อย 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน

4



เลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์
สูบบุหรี่ และกินอาหารมื้อหนัก
อย่างน้อย 2-4 ชั่วโมงก่อนนอน

5



เลี่ยงการออกกำลังกาย
อย่างน้อย 2-4 ชั่วโมงก่อนนอน

6



ห้องนอนต้องระบายอากาศดี
ไม่มีแสงเล็ดลอดและไม่มีเสียงดัง

7



ผ่อนคลาย ลดเรื่องวิตกกังวล
หรือนั่งสมาธิก่อนนอน

8



ใช้ห้องนอนเพื่อการนอน
และกิจกรรมทางเพศเท่านั้น

9



หากนอนไม่หลับภายใน 30 นาที
ให้ทำกิจกรรมเบา ๆ
เช่น อ่านหนังสือหรือฟังเพลงเบา ๆ

LINE Ramathibodi

RAMA
CHANNEL

อ. พญ.กัลยา ปัญจพรผล อาจารย์พิเศษ สาขาวิชาอายุรศาสตร์การนอนหลับ
ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>