

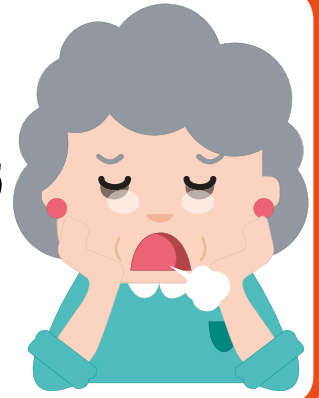
นอนไม่หลับ รับมือได้



นอนไม่หลับ หรือ นอนหลับไม่เพียงพอ

หมายถึง การมีความยากลำบากในการหลับ

หรือความต่อเนื่องของการนอน หรือคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี หลายบ้านมีปัญหาเกี่ยวกับการนอน หลับยาก หรือหลับๆ ตื่นๆ ปัญหานี้ อาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุ เช่น ทำให้ไม่สดชื่น หงุดหงิด หมดเร็วแรง เสี่ยงต่อการล้ม และภูมิคุ้มกันลดลง



อาการเหล่านี้ เรียกว่าการนอนหลับไม่ดี

นอนไม่หลับ
หลับยาก

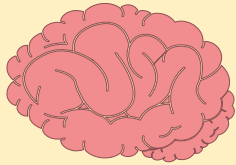
นอนหลับ
ไม่สนิท
หลับๆ ตื่นๆ
กลางดึก

ตื่นนอนเร็ว
กว่าปกติ

ตื่นนอนแล้ว
ไม่สดชื่น

ทำไมถึง นอนหลับไม่ดี

1 ร่างกายเปลี่ยนไป



- เกิดจากสมองส่วนควบคุมการนอนเสื่อมสภาพ
- อาการของโรคที่เป็นอยู่ทำให้หลับยาก หรือผลจากการใช้ยาบางชนิด
- ลุกขึ้นมาปัสสาวะเวลากลางคืน

2 พฤติกรรม



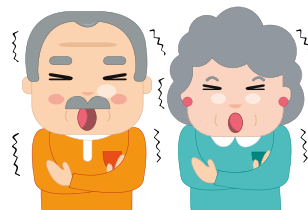
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน ทำให้หลับยาก
- นอนในที่ที่ไม่สบายตัว

3 อารมณ์และจิตใจเศร้าหมอง



เกิดจากความเครียด วิตกกังวลกับปัญหาในชีวิต หรืออารมณ์ที่เปลี่ยนไปจากการใช้ยา

4 สภาพแวดล้อมไม่อำนวย



มีเสียงดัง อากาศร้อนหรือหนาวเกินไป หรือมีสิ่งที่ไม่พึงประสงค์คอยรบกวน

เคล็ดลับ หลับสบาย



วิดีโออนไม่หลับแก้อย่างไร
จากมหิดล แชนแนล

- 

1. เข้านอนให้เป็นเวลาจนเคยชิน
เวลาที่แนะนำคือ 3-4 ทุ่ม


- 

2. นอนกลางวันได้แต่อย่างนาน
และไม่นอนหลังบ่าย 3 โมง
- 

3. ดื่มน้ำช่วงค่ำให้น้อยลงจะได้ไม่ตื่น
มาปัสสาวะบ่อยๆ ตอนกลางคืน


- 

4. งดชา กาแฟ เครื่องดื่มมีคาเฟอีน
ในช่วงบ่าย
- 

5. ใช้ผ้าปูที่นอน หรือม่านสีอ่อน
เพิ่มบรรยากาศให้หลับสบาย
- 

6. ปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอนให้มีอากาศ
ถ่ายเท ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป ไม่มีแสง
หรือเสียงคอยรบกวน
- 

7. สวดมนต์ ฟังธรรม
หรือทำกิจกรรมผ่อนคลายก่อนนอน
- 

8. หากต้องใช้ยานอนหลับ
ควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

เวลานอนที่แนะนำ สำหรับผู้สูงอายุ



เข้านอนเวลา 21.00-22.00 น. (3-4 ทุ่ม)
ทำทุกวันจนชิน จะได้หลับเต็มอิ่ม และสดชื่นเมื่อตื่นนอน
และควรนอนหลับสนิทให้ได้ 6-8 ชั่วโมง