

FPO KM เปิดโลกกว้าง

นอนไม่หลับทำอย่างไรดี?

จัดทำโดย ดร. พิรพัฒน์ วงศ์ชัยวัฒน์ เศรษฐกรชำนาญการพิเศษ สำนักนโยบายการคลัง สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง

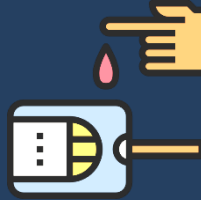
รู้หรือไม่ การนอนไม่พอเสี่ยงป่วยหลายโรค!!!



โรคหัวใจ



มะเร็งลำไส้



เบาหวาน



โรคอ้วน



ซึมเศร้า

เวลานอนของแต่ละช่วงวัยอายุ



16 ช.ม.



9 ช.ม.



7 - 8 ช.ม.



6 - 8 ช.ม.

ทำไมถึงนอนไม่หลับ?



เครียด วิตกกังวล



เจ็บป่วย



เจอปัญหาสิ่งแวดล้อม



เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนหรือ
แอลกอฮอล์



ยาแก้โรคบางชนิด



ใช้สารเสพติด

นอนอย่างไรให้มีประสิทธิภาพ

DO



เข้านอนและตื่นให้เป็นเวลา



ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ



จัดห้องนอนให้ดี

DON'T



ไม่นอนกลางวันหลัง 15.00น.



ลดการดื่มชา กาแฟ หลังเที่ยง



พยายามไม่คิดอะไรเลยก่อนนอน



หากมีโรคประจำตัวอันทำให้นอนหลับยาก
หรือนอนไม่หลับเป็นเวลานานควรพบ
แพทย์ปรึกษาปัญหาดังกล่าว เพื่อวินิจฉัย
สาเหตุและรับการรักษาต่อไป

