

กองทุนสุขภาพตำบลกกกุง

เอกสารหมายเลข004/2551

ประจำเดือน ตุลาคม 2551

### นอนแบบไหนหลับสบาย

รู้หรือไม่ ว่าท่านนอนแบบไหนช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน และนอนหลับสนิท ตลอดคืนมากที่สุด????????????

คำตอบคือ **นอนตะแคงขวา** เพราะเป็นท่านอนที่ถูกหลักอนามัยมากที่สุด เนื่องจากร่างกายจะไม่กดทับหัวใจ ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก ไม่ทำงานหนักจนเกินไป อาหารจากกระเพาะถูกบีบลงลำไส้เล็กได้ดี ทั้งยังช่วยบรรเทาปวดหลังได้อีกด้วย

แต่การ **นอนหงาย** กลับเป็นท่านอนคนนิยมมากที่สุด ซึ่งก็ดีและเหมาะสมกับร่างกาย แต่ควรเลือกใช้หมอนที่ต่ำเพื่อให้ต้นคออยู่ในแนวระนาบเดียวกับลำตัวจะได้ไม่ปวดคอ อย่างไรก็ตามท่านี้นี้ไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอด และโรคหัวใจเพราะกล้ามเนื้อกระบังลมจะกดทับปอด ทำให้หายใจให้หายใจไม่สะดวก นอกจากนี้ยังไม่เหมาะกับผู้มีอาการปวดหลัง เพราะจะทำให้อาการรุนแรงขึ้นด้วย

**ตะแคงซ้าย** เป็นท่านอนที่ช่วยลดอาการปวดหลังได้ แต่ตอนนอนควรกอดหมอนข้างและพาดขาไว้เพื่อป้องกันอาการขาชาซ้ายจากการนอนทับเป็นเวลานาน แต่ท่านอนตะแคงซ้ายอาจทำให้เกิดลมจุดเสียดบริเวณลิ้นปี่ เนื่องจากอาหารที่ย่อยยังไม่หมดในช่องก่อนเข้านอน

**นอนคว่ำ** เป็นท่านอนที่ทำให้หายใจติดขัด ปวดต้นคอ เพราะต้องเงยหน้ามาทางด้านหลัง หรือหมุนไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นเวลานาน ดังนั้นถ้าจำเป็นต้องนอนคว่ำจึงควรใช้หมอนรองใต้ทรวงอก เพื่อป้องกันอาการปวดเมื่อยต้นคอ

**ก่อนนอนทุกครั้งอย่าลืมเลือกว่าจะนอนท่าไหน จะได้หลับสนิทหลับสบายและตื่นนอนตอนเช้าด้วยความสดใสแข็งแรง**

\*\*\*อ้างอิงจาก วารสารจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข ปีที่ 4 ฉบับที่ 66 มีนาคม 2550



