



Thai Lifestyle and Wellbeing Association



การหลับเพื่อการฟื้นฟู

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 17-23 พฤษภาคม 2569

Lifestyle Medicine WEEK

การนอนเป็น “รากฐาน”
ของพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ

ระยะเวลาการนอนที่เหมาะสม
ในแต่ละช่วงวัย

Sleep Health
ประกอบด้วย 5 มิติสำคัญ



Lifestyle Medicine Week

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต
17-23 พฤษภาคม 2569

การหลับเพื่อการฟื้นฟู :
เวชศาสตร์วิถีชีวิตและการหลับที่มีคุณภาพ
หนึ่งในรากฐานสำคัญของสุขภาพและสุขภาพะ

เนื่องในสัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต การนอนหลับเป็นอีกหนึ่งหัวข้อสำคัญที่กำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในวงการสุขภาพ เพราะในปัจจุบัน “การนอน” ไม่ได้ถูกมองเพียงว่าเป็นช่วงเวลาพักผ่อนของร่างกายอีกต่อไป แต่เป็นองค์ประกอบพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับสุขภาพกาย สุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างลึกซึ้ง

บทความ *Sleep and Health—A Lifestyle Medicine Approach* โดย Param Dedhia และ Robert Maurer ระบุว่า การนอนมีบทบาทสำคัญต่อการฟื้นฟูทั้งร่างกายและจิตใจ และการนอนที่ไม่เพียงพอหรือผิดปกติสัมพันธ์กับการเจ็บป่วย โรคเรื้อรัง และการเสียชีวิต รวมถึงส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยและสุขภาพสาธารณะ

ผู้เขียนยังชี้ว่า การนอนเป็น “รากฐาน” ของพฤติกรรมสุขภาพอื่น ๆ เพราะเมื่อร่างกายอ่อนล้าจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ บุคคลมักขาดพลังงานและความชัดเจนทางความคิดในการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารที่ดีหรือการออกกำลังกาย

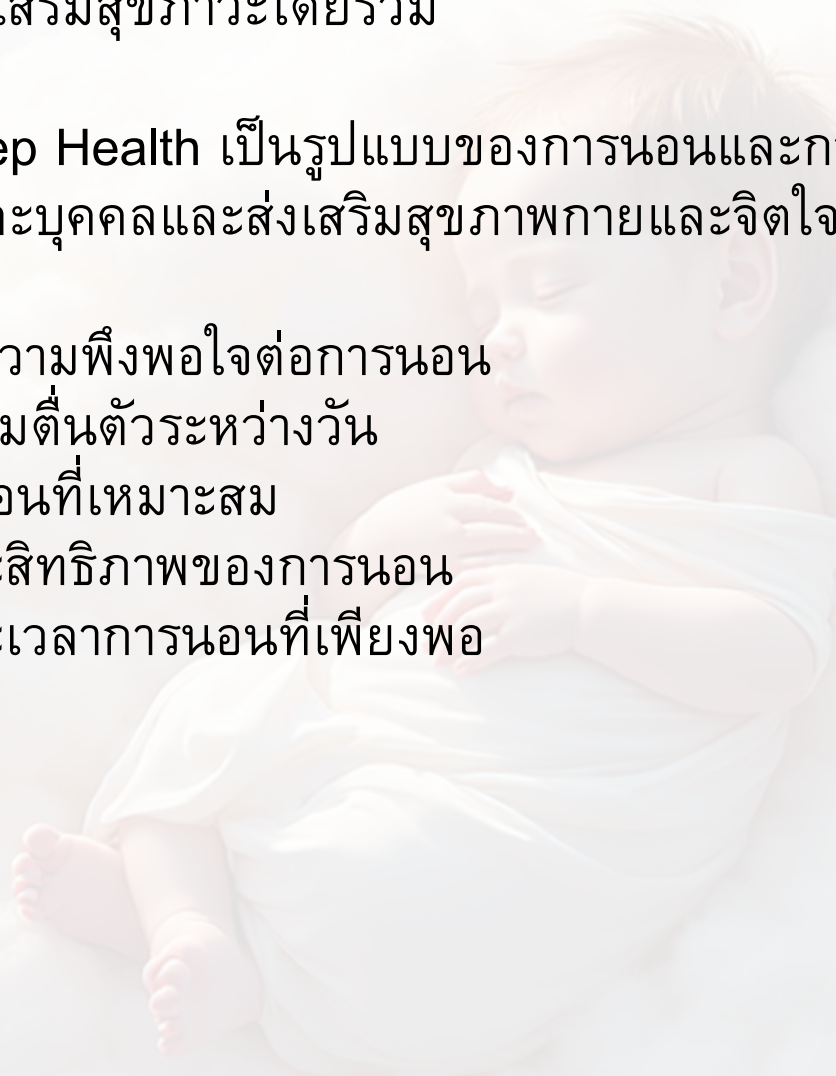
บทความดังกล่าวยังกล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการนอนกับโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เบาหวาน ภาวะอ้วน เสพกัญชา และโรคซึมเศร้า รวมถึงภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวล โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างการอดนอนกับโรคอ้วนและเบาหวาน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่ควบคุมความหิวและการตอบสนองต่ออินซูลิน



ขณะเดียวกัน บทความ Sleep health: can we define it? Does it matter? โดย Daniel J. Buysse ได้เสนอแนวคิดสำคัญว่า “สุขภาพการนอน” หรือ Sleep Health ไม่ควรถูกมองเพียงในแง่ของการไม่มีโรคการนอนหลับ แต่ควรเป็น “ภาวะเชิงบวก” ของการนอนที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพโดยรวม

Buysse เสนอว่า Sleep Health เป็นรูปแบบของการนอนและการตื่นที่สอดคล้องกับความต้องการของแต่ละบุคคลและส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจ โดยประกอบด้วย 5 มิติสำคัญ ได้แก่

- Satisfaction – ความพึงพอใจต่อการนอน
- Alertness – ความตื่นตัวระหว่างวัน
- Timing – เวลานอนที่เหมาะสม
- Efficiency – ประสิทธิภาพของการนอน
- Duration – ระยะเวลาการนอนที่เพียงพอ





การนอนหลับเพื่อการฟื้นฟู

#LMWEEK



สุขภาพการหลับ

การนอนหลับมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของเรา

การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ หรือการนอนหลับที่ถูกขัดจังหวะ อาจส่งผลให้คุณรู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาในการจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ลดความสามารถในการเข้าสังคม รู้สึกหดหู่ นอนหลับไม่ลึกเท่าที่ควร เหนื่อยล้าลงได้บ้าง รู้สึกหิวบ่อยขึ้น และทำให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง



แนวคิดนี้สะท้อนว่า “การนอนที่ดี” ไม่ได้หมายถึงเพียงการนอนนาน แต่รวมถึงคุณภาพ ความต่อเนื่อง และผลลัพธ์ของการนอนต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันด้วย

การนอนหลับมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพของเรา การนอนหลับที่ไม่เพียงพอ หรือการนอนหลับที่ถูกขัดจังหวะ อาจส่งผลให้รู้สึกเหนื่อยล้า มีปัญหาในการจดจ่อกับสิ่งต่าง ๆ ลดความสามารถในการเข้าสังคม รู้สึกหดหู่ นอนหลับไม่ลึกเท่าที่ควร เผาผลาญพลังงานได้น้อยลง รู้สึกหิวบ่อยขึ้น และทำให้ประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ลดลง

ในมุมมองของเวชศาสตร์วิถีชีวิต การส่งเสริมสุขภาพการนอนจึงไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะการใช้ยา แต่รวมถึงการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม เช่น การเข้านอนและตื่นนอนอย่างสม่ำเสมอ การลดสิ่งรบกวนก่อนนอน การจัดการความเครียด การออกกำลังกาย และการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม ในมุมมองของเวชศาสตร์วิถีชีวิต การส่งเสริมสุขภาพการนอนจึงไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะการใช้ยา แต่รวมถึงการปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่ช่วยสนับสนุนการนอนที่มีคุณภาพ โดยมีแนวทางสำคัญ ได้แก่

- กำหนดตารางเวลาการนอนหลับที่สม่ำเสมอ โดยพยายามเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดียวกันทุกวัน
- ลดหรือขจัดเสียงและแสงสว่างในห้องนอน
- เพิ่มการรับแสงแดดในช่วงกลางวัน



#LMWEEK



การนอนหลับเพื่อการฟื้นฟู



เคล็ดลับการนอนหลับ



เน้นไปที่

- กำหนดตารางเวลาการนอนหลับที่สม่ำเสมอ (โดยพยายามเข้านอนและตื่นนอนในเวลาเดียวกันทุกวัน)
- ลดหรือขจัดเสียงหรือแสงสว่างในห้องนอน
- เพิ่มการรับแสงแดดในช่วงกลางวัน



ควรจำกัด

- บริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มใกล้เวลานอนมากเกินไป
- แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์/คอมพิวเตอร์/หน้าจอโทรทัศน์
- การใช้คาเฟอีนและแอลกอฮอล์



ขณะเดียวกัน ควรจำกัดปัจจัยที่อาจรบกวนการนอน เช่น

- การบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มใกล้เวลานอนมากเกินไป
- แสงสีฟ้าจากโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ หรือหน้าจอโทรทัศน์
- การใช้คาเฟอีนและแอลกอฮอล์

บทความ *Sleep and Health—A Lifestyle Medicine Approach* ยังกล่าวถึง Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I) หรือ “การบำบัดพฤติกรรมและความคิดสำหรับภาวะนอนไม่หลับ” ว่าเป็นแนวทางที่มีหลักฐานสนับสนุนและมีประสิทธิภาพระยะยาวสำหรับการดูแลผู้ที่มีปัญหาการนอนไม่หลับ

สำหรับระยะเวลาการนอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย มีข้อแนะนำดังนี้

- ทารกอายุ 4–12 เดือน : นอน 12–16 ชั่วโมงต่อ 24 ชั่วโมง
- เด็กอายุ 1–2 ปี : นอน 11–14 ชั่วโมงต่อ 24 ชั่วโมง
- เด็กอายุ 3–5 ปี : นอน 10–13 ชั่วโมงต่อ 24 ชั่วโมง
- เด็กอายุ 6–12 ปี : นอน 9–12 ชั่วโมงต่อ 24 ชั่วโมง
- วัยรุ่นอายุ 13–18 ปี : นอน 8–10 ชั่วโมงต่อ 24 ชั่วโมง
- ผู้ใหญ่ : นอน 7–9 ชั่วโมงต่อ 24 ชั่วโมง



การนอนหลับเพื่อการฟื้นฟู

ข้อแนะนำสำหรับ การนอนหลับอย่างมี ประสิทธิภาพสูงสุด



ทารกอายุ 4 เดือนถึง 12 เดือน :
นอน 12 ถึง 16 ชั่วโมงในทุกๆ 24 ชั่วโมง



เด็กอายุ 1 ถึง 2 ปี : นอน 11 ถึง 14 ชั่วโมงใน
ทุกๆ 24 ชั่วโมง (รวมถึงช่วงเวลาจับหลับ)



เด็กอายุ 3 ถึง 5 ปี : นอน 10 ถึง 13 ชั่วโมงใน
ทุกๆ 24 ชั่วโมง (รวมถึงช่วงเวลาจับหลับ)



เด็กอายุ 6 ถึง 12 ปี :
นอน 9 ถึง 12 ชั่วโมงในทุกๆ 24 ชั่วโมง



วัยรุ่นอายุ 13 ถึง 18 ปี :
นอน 8 ถึง 10 ชั่วโมงในทุกๆ 24 ชั่วโมง



ผู้ใหญ่ : นอน 7 ถึง 9 ชั่วโมงในทุกๆ 24 ชั่วโมง



ขการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการนอนอาจเริ่มต้นจากการตั้ง “เป้าหมายการบริหารการนอน” อย่างเป็นระบบ เช่น

- มีความชัดเจนว่าต้องการเปลี่ยนแปลงอะไร
- สามารถวัดผลได้
- เป็นเป้าหมายที่สามารถทำได้จริง
- สอดคล้องกับชีวิตประจำวัน
- และมีกรอบเวลาที่ชัดเจนในการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

ท้ายที่สุด ทั้งสองบทความสะท้อนแนวคิดสำคัญร่วมกันว่า “การนอน” ไม่ใช่เพียงกิจกรรมช่วงกลางคืน แต่เป็นหนึ่งในรากฐานสำคัญของสุขภาพและสุขภาวะในระยะยาว การนอนที่มีคุณภาพจึงควรถูกมองเป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน และเป็นหนึ่งในเสาหลักสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน



#LMWEEK



การนอนหลับเพื่อการฟื้นฟู



เป้าหมายการบริหารการหลับ



S

มีความชัดเจน (Specific)
คุณอยากเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

M

วัดผลได้ (Measurable)
คุณ会增加 减少 或 改变อะไรมาก
แค่ไหน

A

สามารถบรรลุได้ (Attainable)
เป้าหมายนี้จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ หรือ
ทำให้คุณหนักใจเกินไป

R

สอดคล้องกับความเป็นจริง (Realistic)
คุณสามารถมองเห็นภาพความสำเร็จได้หรือไม่

T

มีกรอบเวลา (Time Connected)
ท่านจะดำเนินการเปลี่ยนแปลงนี้บ่อยเพียง
ใด หรือจะดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็น
ระยะเวลานานเท่าใด?



อ้างอิง

- The Journal of Family Practice
Dedhia P, Maurer R. Sleep and Health—A Lifestyle Medicine Approach. 2022.
- Sleep
Buysse DJ. Sleep health: can we define it? Does it matter? Sleep. 2014;37(1):9-17. doi:10.5665/sleep.3298

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the Thai Lifestyle Medicine
and Wellbeing Association at
093-584-0840 or 080-989-7415