

lemonade

เล • มอ • เนด

คู่มือรีวิวความงามอันดับ 1

5

บิวตี้รีตเมนต์สุดคุ้ม
สวยท่อมกัน
รีวิวสูตรเซอร์ไพร์ส
จากธรรมชาติ
ไอเท็มฮิตร
ปราบจุดแห่งร้าน

SPECIAL
GIFT SETS
500,000.-
ฟรีของขวัญฉลองสุข!

สวยครบจบ
ในงบ 500 ฿

MARK
& KIM
คู่จิ้นจริงเวอร์!!

5th ANNIVERSARY
ISSUE



69.

lemonade TV
เสาร์ - อาทิตย์ 13.00 น. ทุก

AMARIN TVHD 34 44



GURU

แพทย์หญิงกฤตดากร เกษรคำ
ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ชะลอวัย ศูนย์เวชศาสตร์ชะลอวัย ADDLIFE Anti-Aging Center
ไลฟ์เซ็นเตอร์ (ดิคิ้วเฮ้าส์ ลุมพินี) โทร. 0-2677-7077

นอนไม่หลับ หัวใจมันกระสับกระส่าย ???

เรื่อง PEECHOCOPIE ภาพ WWW.ISTOCKPHOTO.COM ภาพประกอบ LET IT BE

สาว ๆ รู้มั๊ยคะว่า การนอนไม่เพียงพอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น อาจส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานและความสัมพันธ์กับผู้อื่น คนที่เข้าข่ายประสบปัญหานอนไม่หลับมีหลายรูปแบบ ตั้งแต่ใช้เวลาานานกว่าจะหลับ นอนหลับไม่สนิท ตื่นบ่อย ตื่นเร็ว ตื่นแล้วไม่สดชื่น เป็นต้น

ประเภทของ การนอนไม่หลับ

1

แบบระยะสั้น
เป็นๆ หายๆ
นานๆ ที่
นอนไม่หลับ

แบบเรื้อรัง
นอนไม่หลับ
มากกว่า 3 วัน
ใน 1 สัปดาห์
ติดต่อกันนาน
เกิน 1 เดือน

2

สาเหตุที่นอนไม่หลับ

- ความเครียด คนยุคนี้มักเครียดไม่รู้ตัว
- ความเจ็บป่วยของร่างกายและจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดข้อ ทิ่มเศร้า
- รับการรักษาด้วยยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดัน ยาสแตียรอยด์
- รับสารกระตุ้นบางอย่าง เช่น กาเฟอีน นิโคติน แอลกอฮอล์
- สภาวะแวดล้อมไม่เหมาะสม เช่น เสียงดัง มีแสงรบกวน อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป
- เปลี่ยนตารางการนอน เช่น เจ็ตแล็กจากการเดินทาง ทำงานกะกลางวันหรือกลางคืน
- ขาดฮอร์โมนบางชนิด เช่น Melatonin, Growth Hormone, Sex Hormone
- ขาดสารอาหาร วิตามิน แร่ธาตุบางชนิด เช่น สังกะสี วิตามินบี 5 และทริปโตเฟน (Tryptophan) เป็นต้น

ผลเสียจากการนอนไม่หลับนาน ๆ

- ง่วงกลางวัน อ่อนเพลีย
- สมาธิและความจำแยลง
- เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน เป็นต้น

สร้างนิสัยการนอนที่ดี หลับง่าย ไม่ตื่นกลางคืน



เข้านอน
และตื่นนอน
ตรงเวลาทุกวัน
อย่านอนกลางวัน



เลี่ยงดื่มชา กาแฟ
แอลกอฮอล์ และสุบบุหรี่
ก่อนนอน 6 ชั่วโมง



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
อย่าออกกำลังกายก่อนนอน
อย่างน้อยวันละ
3 - 4 ชั่วโมง



ไม่กินหนัก
ก่อนนอน



จัดสภาพแวดล้อม
ในห้องนอนให้เหมาะสม
ควรให้เงียบสงบ มีดสนึก
ไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป



สร้างความ
ผ่อนคลายก่อนนอน
เช่น อ่านหนังสือ
ฟังเพลง



ไม่ขงงานไปทำ
บนเตียง



ถ้านอนไม่หลับเพราะกังวล
เรื่องงาน ให้ทำ To - Do List
เพื่อเรียงลำดับความสำคัญ
ก่อน - หลังของงาน ทำนี้
ก็ช่วยลดความกังวลได้



ถ้าร่างกายขาดฮอร์โมน
หรือสารอาหารสำคัญ
ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อรักษา
ที่ต้นเหตุ อย่ายกยานอนหลับ
โดยไม่จำเป็น ☹