



## ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองโพ  
อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี

### ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ การนอนหลับ

สาระน่ารู้ของการนอนหลับ แพทย์ศิริราช แนะนำท่านอนที่ทำให้หลับสบาย ตื่นขึ้นมาสดชื่น “นอนตะแคงขวา” ช่วยให้หัวใจเต้นสะดวก บรรเทาอาการปวดหลัง ส่วนผู้ฉุนตนอนตะแคงซ้าย อาจทำให้เกิดลมจุกเสียดที่ลิ้นปี่ แนะนำดื่มน้ำอุ่นพร้อมพาดชา ป้องกันชาจากการนอนทับเป็นเวลานาน นพ.ชินนทร์ ลีวานันท์ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล กล่าวว่า การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือ

การนอนหลับ มนุษย์ใช้เวลาเพื่อนอนหลับถึง ๑ ใน ๓ ของอายุขัย ขณะนอนหลับท่านอนเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลให้ผู้นอนหลับสนิทตลอดคืน และตื่นนอนด้วยความสดชื่น ไม่รู้สึกปวดเมื่อย ซึ่งโดยปกติคนทั่วไปคนเรานิยมนอนหงาย เพราะเป็นท่านอนมาตรฐาน การนอนหงายที่เหมาะสมนั้นควรใช้หมอนต่ำและต้นคอควรอยู่ในแนวเดียวกับลำตัว เพื่อไม่ให้ปวดคอ อย่างไรก็ตาม ท่านอนหงายไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคปอดและโรคหัวใจ เพราะกล้ามเนื้อกระบังลมจะกดทับปอดทำให้หายใจไม่สะดวก ส่งผลทำให้การทำงานของหัวใจลำบากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้มีอาการปวดหลังการ

นอนหงายในท่าราบจะทำให้อาการปวดรุนแรงขึ้นด้วยการจัดปรับ พฤติกรรมการกินให้ถูกต้อง ถูกหลักโภชนาการที่ดี กินอาหารที่ถูกสุขลักษณะ กินเป็นเวลา ที่สำคัญ คือ กินให้พอดีและ กินให้หลากหลาย ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยไปได้มากกว่าครึ่งหนึ่งแล้ว ในการทำความเข้าใจเรื่องการกิน อาหารเพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการกินได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ลองสำรวจตัวเองว่ามีพฤติกรรมการกิน อาหาร เพื่อสุขภาพมากน้อยแค่ไหน



### จากโภชนบัญญัติ ๙ ข้อต่อไปนี้

๑. กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย ไม่ซ้าซาก เพื่อความเพียงพอของสารอาหารและไม่สะสมสารพิษในร่างกาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว
๒. กินข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และเพื่อคุณค่าที่มากกว่าขอแนะ

๓. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ เพื่อให้ได้วิตามิน โยอาหารและสารป้องกันอนุมูลอิสระ

๔. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ คนทั่วไปที่สุขภาพดีไม่มีปัญหาคอเลสเตอรอลสูงกินไข่ได้วันละ ๑ ฟอง ผู้สูงอายุกินไข่ได้วันเว้นวัน ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากถั่วเหลืองเป็นอาหารเพื่อสุขภาพควรกินเป็นประจำ

๕. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมที่ไขมันต่ำหรือ นมถั่วเหลือง จะให้ประโยชน์มากทำให้ไม่มีไขมันสะสม

๖. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร ลดการกินอาหารผัดและทอด ปรงอาหารด้วยวิธีต้ม นึ่ง อบ แทน

๗. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

๘. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน เลือกซื้ออาหารปรุงสุกใหม่ ๆ ล้างผักให้สะอาดก่อนปรุง

๙. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะบั่นทอนสุขภาพและเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

โภชนบัญญัติ ๙ ข้อ นี้ บอกถึงการกินดี กินอย่างถูกต้อง ส่วนเรื่องการนำไปปฏิบัติจริงๆ เราจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับ ปริมาณของอาหารที่จะกินให้เหมาะสมด้วย ใครควรกินมากกินน้อยแค่ไหน ขึ้นอยู่กับ อายุ เพศ และกิจกรรมที่ต้อง มีการใช้พลังงาน มากน้อยต่างกันของแต่ละคน ซึ่งจะติดตามได้ต่อไป



**ด้วยความปรารถนาดี  
จาก อบต.หนองโพ**