

# หลับสบาย ได้สุขภาพ

อ.นพ.ชรินทร์ ลีวานันท์  
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู

Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ในชีวิตของคนเรา การนอนเป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้สุขภาพคนเราแข็งแรง แต่นั่นย่อมหมายถึงนอนหลับรวดเดียวตลอดทั้งคืน โดยเฉลี่ยแล้วจะประมาณ 6-8 ชั่วโมง ซึ่งจะแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล หากแต่ระยะเวลาของการนอนหลับนั้น นอกจากพอเพียงแล้วยังต้องมีคุณภาพในการนอนอีกด้วย

ส่วนหนึ่งนั้นมาจากที่นอน ต้องได้มาตรฐาน ไม่ยุบยุบลงไปหรือไม่แข็งเป็นกระดานและควรมีการรับประกันหลายปี แต่ถ้าที่นอนนุ่มเกินไป นอนแล้วตัวยุบเป็นรอยยุบ จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามตำแหน่งที่ยุบตัวนั้น เช่น ปวดคอ ปวดหลัง เป็นต้น และถ้าที่นอนแข็งเกินไป เช่น นอนบนกระดาน ฟันปูน จะเกิดรอยกดเจ็บบริเวณที่เป็นกระดูก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับท่านอน ถ้านอนหงายจะกดบริเวณสะบัก กระเบนเหน็บถึงก้นกบ ถ้านอนตะแคง จะเจ็บบริเวณหัวไหล่ ขอบกระดูกเชิงกรานด้านข้าง ปุ่มกระดูกสะโพกด้านข้าง ปุ่มกระดูกหน้าแข้งท่อนเล็กด้านข้างได้เข้าเล็กน้อย อาจเริ่มด้วยอาการชา หลังตื่นนอนสัปดาห์ก็หายเอง ถ้านอนบ่อยๆ ทุกวันก็อาจมีอาการปวดเมื่อยร่วมด้วย หรืออาจชานานหลายสัปดาห์ หรือเป็นเดือนก็ได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องรีบพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุต่อไป

บางรายสาเหตุเกิดจากการชอบเอาตุ๊กตาหรือสิ่งของอื่นมาวางเต็มที่นอน ซึ่งหากมีขนาดใหญ่ เมื่อนอนทับเป็นเวลานานจะทำให้ร่างกาย โดยเฉพาะตามแนวคอและหลังปวดเมื่อยหลังตื่นนอนคล้ายกับอาการคอตกหมอนหรือหลังยกได้

นอกจากที่นอนแล้ว หมอนที่ไม่รองรับศีรษะกับท่านอนก็จะทำให้มีอาการปวดคอเรื้อรังได้ การรักษาต้องทำหลายวิธีและใช้เวลานาน แต่ถ้าเป็นทันทีในเช้าวันรุ่งขึ้น โบราณเรียกว่าคอตกหมอน บางคนหายเองได้ภายใน 3 วัน แต่วันแรกอาการเหมือนรุนแรงมากจนหันคอไม่ได้เลย ก็ควรรีบไปพบแพทย์

สำหรับการป้องกันที่ดีที่สุด นอกจากที่นอนและหมอนที่เหมาะสมแล้ว ท่านอนก็มี  
ความสำคัญไม่น้อย

- **ท่านอนหงาย** ใช้หมอนเตี้ยหนุนแล้วคอไม่ก้มมากไป หลักการคือให้คออยู่ในสรีระตรงตลอด

- **ท่านอนตะแคง** มักเป็นท่าที่คนทั่วไปชอบนอน ควรใช้หมอนสูงขนาดที่รองชอกคอแล้วคออยู่ในแนวตรงพอดี มีหมอนข้างไว้กอดเพื่อพยุงแขน และขาข้างที่อยู่ด้านบนไม่ให้เบี่ยงให้ยกลงมา เนื่องจากจะทำให้แนวโครงสร้างสะโพก และไหล่ได้ระดับสมดุลปกติของร่างกาย ไม่ก่อให้เกิดอาการคอป่าไหล่ปวดตึง หรือสะโพกขัด ปวดเอวได้หลังตื่นนอน

- **ท่านอนคว่ำ** ใช้นอนเล่นได้ ไม่ควรนานเกิน 20-30 นาที ถ้าต้องนอนทำสปา ควรเป็นเตียงเจาะรูให้หน้าลงไปเพื่อคอไม่ต้องหันตะแคงเป็นชั่วโมง มิเช่นนั้นทำสปาเสร็จ สบายตัว แต่ปวดคอก็ไม่คุ้มกันอีก

- **ท่ากึ่งนั่งกึ่งนอน** ใช้นอนเล่นริมชายหาด ในบรรยากาศธรรมชาติสบายๆ เพื่อผ่อนคลาย ไม่ควรนานเกิน 30-60 นาที หรือใช้เป็นท่านอนประจำ ท่านี้จะหย่อนกล้ามเนื้อและข้อต่อค่อนข้างมาก แต่ถ้าใช้เป็นท่านอนประจำก็ทำให้กล้ามเนื้อของสะโพก งอเข่ายืดได้ ถ้าเป็นผู้ป่วยที่ไม่ค่อยขยับด้วยแล้วก็จะเกิดแผลกดทับที่ก้นกบได้ภายในเวลาไม่กี่วัน

เพียงแค่เรารู้จักเลือกท่านอนที่ถูกต้องมาปฏิบัติจะทำให้เราหลับสบาย ตื่นขึ้นมาด้วยความสุขสดชื่น ไม่มีอาการปวดเมื่อยตามตัว ยิ่งได้ที่นอน หมอนที่ดีมาช่วยพยุงสรีระให้แนวกระดูกสันหลังอยู่ในแนวตรงได้ตลอดคืน โดยไม่จำเป็นต้องราคาแพงแต่ต้องทดลองนอนจริงก่อนซื้อทุกครั้ง รับรองว่าสุขภาพดีอยู่แค่เอื้อม แต่จิตใจต้องไม่เครียดหรือกังวลด้วยครับ.