

ANMEEBOOKS  
ADULT

ชีวิตและสุขภาพ

HEALTH  
& LIVING

Health Care for Insomnia

# 100 วิธี หลับยาก แก่ง่าย



สารพัดวิธีเพื่อแก้ปัญหาอนอนไม่หลับ

WM 188 ส469ท 2553 ฅ.3



\* B 0 0 4 1 5 5 3 \*

100 วิธี หลับยาก แก่ง่าย

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา

นพ. สวีชื้อเจีย พญ. เจียวเซ็งหลิน และ โภชนากรเงินจือหยิน เขียน  
เรื่องชัย รักศรีอักษร แปล

คำนิยมโดย  
นพ. เทอดศักดิ์ เดชคง  
นายแพทย์เชี่ยวชาญ กลุ่มที่ปรึกษา  
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



# สารบัญ



บทที่ 1

อาการนอนไม่หลับ



- Q1 นอนไม่หลับกับอาการนอน  
ไม่หลับเหมือนกันหรือไม่ 17
- Q2 ผื่นมากเป็นการนอนไม่หลับ  
ใช่หรือไม่ 19
- Q3 นอนไม่หลับถือเป็นโรค  
ใช่หรือไม่ 21
- Q4 จะตรวจสอบได้อย่างไรว่า  
ตัวเองมีอาการนอนไม่หลับ  
หรือไม่ 23
- Q5 อาการนอนไม่หลับ  
มีอะไรบ้าง 26
- Q6 อาการนอนไม่หลับ  
แบ่งเป็นกี่ประเภท 28
- Q7 สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการ  
นอนไม่หลับมีอะไรบ้าง 30
- Q8 ยาอะไรบ้างที่ส่งผลกระทบต่อ  
การนอนไม่หลับ 32
- Q9 รูปแบบการนอนแบบไหน  
ที่มีผลให้นอนไม่หลับได้  
มากที่สุด 34
- Q10 คนแบบไหนมีแนวโน้มที่จะ  
นอนไม่หลับ 36
- Q11 คนทั่วไปต้องนอนวันละ  
กี่ชั่วโมงจึงจะพอ 38
- Q12 รอบระยะเวลาการนอนเกี่ยวข้องกับ  
การนอนไม่หลับอย่างไร 42
- Q13 นาฬิกาชีวภาพสัมพันธ์กับ  
การนอนไม่หลับอย่างไร 45
- Q14 นอนไม่หลับต้อง  
ปรึกษาแพทย์หรือไม่ 47
- Q15 นอนไม่หลับควร  
ปรึกษาแพทย์แผนกใด 49
- Q16 ผู้นอนไม่หลับต้องตรวจ  
ร่างกายอย่างไร 51
- Q17 สาเหตุและผลของอาการ  
นอนไม่หลับเรื้อรัง  
มีอะไรบ้าง 52
- Q18 ผู้หญิงมักมีปัญหาการนอน  
มากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่ 56
- Q19 ผู้สูงอายุมักมีปัญหาการนอน  
ไม่หลับ ใช่หรือไม่ 58
- Q20 ง่วงทั้งวันเป็นเพราะซีเกียจ  
ใช่หรือไม่ 60
- Q21 ภาวะผิดปกติในการนอนหลับ  
ที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษมี  
อะไรบ้าง 63
- Q22 การกรนทำให้การนอนไม่หลับ  
ใช่หรือไม่ 67
- Q23 โรคซึมเศร้าเกี่ยวข้องกับ  
การนอนไม่หลับอย่างไร 70
- Q24 โรงพยาบาลไหนบ้างที่รักษา  
อาการนอนหลับผิดปกติ 74

น้องนุก

วิทยาลัยพยาบาล นครราชสีมา



## บทที่ 2

### การรักษา ด้วยวิธีปรับการใช้ชีวิต

- Q25 วิธีบันทึกการนอนของตนเอง  
ทำอย่างไร 77
- Q26 หลักการพื้นฐานในการ  
ป้องกันอาการนอนไม่หลับ  
มีอะไรบ้าง 79
- Q27 ไบโอฟีดแบ็กบำบัดอาการ  
นอนไม่หลับได้อย่างไร 81
- Q28 แสงบำบัดเป็นอย่างไร 83
- Q29 การสะกดจิตช่วยบำบัดอาการ  
นอนไม่หลับได้หรือไม่ 85
- Q30 เมื่อนอนไม่หลับควรใช้  
ยานอนหลับ ใช่หรือไม่ 87
- Q31 ยานอนหลับมีอะไรบ้าง 91
- Q32 ให้อานอนหลับอย่างไรให้  
ถูกต้อง 95
- Q33 จะลดการพึ่งยานอนหลับได้  
อย่างไร 99
- Q34 ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญห  
การนอนไม่หลับจาก  
การเดินทางได้ 101
- Q35 หากต้องทำงานเป็นกะ  
ทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญห  
นอนไม่หลับได้ 103

- Q36 อาการนอนไม่หลับ  
เนื่องจากผิดเวลาจะแก้ไข  
ได้อย่างไร 107
- Q37 การนอนงีบตอนกลางวัน  
ช่วยแก้ปัญหานอนไม่หลับ  
ใช่หรือไม่ 109
- Q38 การขจัดความเครียดช่วยแก้  
ปัญหการนอนหลับได้  
ใช่หรือไม่ 111
- Q39 การเปลี่ยนทัศนคติต่อชีวิต  
จะช่วยแก้ปัญหานอนไม่หลับ  
ได้ ใช่หรือไม่ 113
- Q40 คนตรีบำบัดช่วยรักษา  
อาการนอนไม่หลับ  
ใช่หรือไม่ 115
- Q41 สุนัขบำบัดใช้รักษา  
อาการนอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 117
- Q42 การคลายกล้ามเนื้อช่วย  
แก้ปัญหานอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 119
- Q43 วิธีหายใจด้วยท้องช่วย  
บำบัดอาการนอนไม่หลับ  
ได้ผล ใช่หรือไม่ 121
- Q44 ควรจัดห้องนอนอย่างไร  
เพื่อแก้ปัญหานอนไม่หลับ 123
- Q45 เลือกหมอนที่เหมาะสม  
ช่วยในการนอนหลับได้  
ใช่หรือไม่ 127





- Q46 การเลือกฟูกที่เหมาะสม  
ช่วยแก้ปัญหาการนอนหลับได้  
ใช่หรือไม่ 129
- Q47 การนอนคลุมโปงช่วยให้  
นอนหลับดี ใช่หรือไม่ 131
- Q48 อาบน้ำร้อนก่อนนอน  
ช่วยให้นอนหลับสบาย  
ใช่หรือไม่ 133
- Q49 นอนท่าไหนจึงจะหลับได้ดี 135
- Q50 วิธีบำบัดอาการนอนไม่หลับ  
ยังมีอะไรอีกบ้าง 138

- Q56 การเสริมทริปโตเฟนช่วย  
ในการนอนหลับ  
ใช่หรือไม่ 154
- Q57 แร่ธาตุอะไรบ้างที่ช่วยให้  
นอนหลับสบาย 156
- Q58 สุราช่วยบรรเทาอาการ  
นอนไม่หลับได้ ใช่หรือไม่ 160
- Q59 ลดการดื่มกาแฟช่วยป้องกัน  
การนอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 162
- Q60 การเลิกบุหรี่ช่วยบรรเทา  
อาการนอนไม่หลับ  
ใช่หรือไม่ 164
- Q61 ก่อนนอนดื่มนมอุ่นสักแก้ว  
ช่วยให้นอนหลับ  
ใช่หรือไม่ 166
- Q62 รับประทานผักกาดหอม  
เป็นประจำช่วยลดอาการ  
นอนไม่หลับ ใช่หรือไม่ 168

### บ ท ที่ 3

#### วิธีการบำบัดด้วยอาหาร

- Q51 นิสัยการรับประทานที่ทำให้  
นอนไม่หลับมีอะไรบ้าง 143
- Q52 ข้อควรระวังในการ  
รับประทานอาหารสำหรับ  
ผู้ที่นอนไม่หลับมีอะไรบ้าง 145
- Q53 หลักการรับประทานอาหาร  
ที่ถูกต้องเพื่อแก้ไขปัญหานอน  
ไม่หลับมีอะไรบ้าง 147
- Q54 ผู้ที่นอนไม่หลับควรเสริม  
วิตามินอะไร 149
- Q55 เมลาโท닌ช่วยในการ  
นอนหลับ ใช่หรือไม่ 152



- Q63 ข้าวฟ่างเป็นอาหารชั้นเยี่ยม  
ที่ช่วยให้นอนหลับ  
ใช่หรือไม่ 171
- Q64 คอกไม้จีนเป็นอาหารที่  
เหมาะสำหรับผู้นอนไม่หลับ  
ใช่หรือไม่ 173
- Q65 ข้าวโอ๊ตช่วยให้นอนหลับง่าย  
ใช่หรือไม่ 175
- Q66 รับประทานผักขึ้นฉ่าย  
เป็นประจำช่วยให้นอน  
หลับง่าย ใช่หรือไม่ 179
- Q67 เมล็ดทานตะวันช่วยให้  
นอนหลับสบาย ใช่หรือไม่ 183
- Q68 ผู้ที่นอนไม่หลับเป็นประจำ  
ควรรับประทานกล้วยหอม  
ให้มาก ใช่หรือไม่ 186
- Q69 อัลมอนด์ช่วยบรรเทา  
อาการนอนไม่หลับ  
ใช่หรือไม่ 190
- Q70 หอยนางรมช่วยบรรเทา  
อาการนอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 194
- Q71 วาเลอเรียนเป็นสมุนไพร  
ที่ช่วยให้นอนหลับ  
ใช่หรือไม่ 198
- Q72 เห็ดหลินจือเป็นอาหารบำรุง  
ที่ช่วยให้นอนหลับ  
ใช่หรือไม่ 200

บทที่ 4

การรักษาด้วยแพทย์แผนจีน

- Q73 การรักษาด้วยแพทย์แผนจีน  
ช่วยบรรเทาอาการนอน  
ไม่หลับได้ ใช่หรือไม่ 203
- Q74 การวินิจฉัยอาการนอน  
ไม่หลับตามแพทย์แผนจีน  
มีอะไรบ้าง 205
- Q75 แพทย์แผนจีนมีวิธีการรักษา  
อาการนอนไม่หลับ  
อย่างไร 207
- Q76 การรักษาอาการนอน  
ไม่หลับด้วยการนวด  
มีวิธีทำอย่างไร 209
- Q77 จุดนวดเพื่อรักษาอาการ  
นอนไม่หลับมีอะไรบ้าง 212
- Q78 การนวดฝ่าเท้าช่วยรักษา  
อาการนอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 215
- Q79 การแช่เท้าช่วยรักษา  
อาการนอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 218





- Q80 พุทราจีนเป็นยาจีนที่ใช้รักษา  
อาการนอนไม่หลับได้ดีมาก  
ใช่หรือไม่ 220
- Q81 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการ  
ฝันบ่อย ขี้ลืม มีอะไรบ้าง 222
- Q82 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการ  
นอนหลับตื่น มีอะไรบ้าง 224
- Q83 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการ  
หลับยาก นอนกระสับ  
กระส่าย มีอะไรบ้าง 226
- Q84 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการสะอึก  
คลื่นกลางคอก มีอะไรบ้าง 228
- Q85 ยาจีนที่ช่วยรักษาอาการ  
มีน็ีระชะและเรอ  
มีอะไรบ้าง 230
- Q86 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการ  
นอนกระสับกระส่าย  
หลับยาก มีอะไรบ้าง 232
- Q87 คำรับยาจีนที่ช่วยรักษา  
อาการนอนไม่หลับ  
มีอะไรบ้าง 234
- Q88 ชาชนิดใดบ้างที่เหมาะสมสำหรับ  
ผู้มีอาการนอนไม่หลับ 238
- Q89 คำรับอาหารที่เป็นยาใช้  
รักษาอาการนอนไม่หลับ  
มีอะไรบ้าง 242
- Q90 การฝังเข็มที่ช่วยรักษา  
อาการนอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 246
- Q91 ซึ่กงใช้รักษาอาการนอน  
ไม่หลับได้ ใช่หรือไม่ 249
- Q92 การรมเป็นวิธีรักษาอาการ  
นอนไม่หลับอีกวิธีหนึ่ง  
ใช่หรือไม่ 254
- Q93 การนึ่งสมาธิช่วยรักษา  
อาการนอนไม่หลับได้  
ใช่หรือไม่ 256

บ ท ที่ 5

การบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ

- Q94 ฝึกโยคะช่วยรักษาอาการ  
นอนไม่หลับได้ ใช่หรือไม่ 259
- Q95 ยืดกล้ามเนื้อท่าไหน  
ช่วยให้นอนหลับ (1) 261
- Q96 ยืดกล้ามเนื้อท่าไหน  
ช่วยให้นอนหลับ (2) 263
- Q97 ยืดกล้ามเนื้อท่าไหน  
ช่วยให้นอนหลับ (3) 265
- Q98 ยืดกล้ามเนื้อท่าไหน  
ช่วยให้นอนหลับ (4) 267
- Q99 ยืดกล้ามเนื้อท่าไหน  
ช่วยให้นอนหลับ (5) 269
- Q100 ยืดกล้ามเนื้อท่าไหน  
ช่วยให้นอนหลับ (6) 271