

Health Care for Insomnia

100 วิธี หลับยาก แก้ง่าย



สารพัดวิธีเพื่อ**แก้ปัญหา**นอนไม่หลับ

จาก แพทย์แผนปัจจุบัน + แผนจีน +
โภชนบำบัด + กายภาพบำบัด

ไม่ต้องพึ่งยานอนหลับอีกต่อไป!



10033508

ห้องสมุด วพบ.สุรินทร์

ทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจากไต้หวัน

วีซีดีเจีย พญ.เจียวเซิ่งหลิน และ โภชนาการเงินจือหยิน เขียน
ชัย รักศรีอักษร แปล

มโดย

นพ.เทอดศักดิ์ เดชคง

นายแพทย์เชี่ยวชาญ กลุ่มที่ปรึกษา

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ



บ ท ที่ 1
อาการนอนไม่หลับ



- Q1 นอนไม่หลับกับอาการนอนไม่หลับเหมือนกันหรือไม่ 17
- Q2 ผื่นมากเป็นการนอนไม่หลับใช่หรือไม่ 19
- Q3 นอนไม่หลับถือเป็นโรคใช่หรือไม่ 21
- Q4 จะตรวจสอบได้อย่างไรว่าตัวเองมีอาการนอนไม่หลับหรือไม่ 23
- Q5 อาการนอนไม่หลับมีอะไรบ้าง 26
- Q6 อาการนอนไม่หลับแบ่งเป็นกี่ประเภท 28
- Q7 สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับมีอะไรบ้าง 30
- Q8 ยาอะไรบ้างที่ส่งผลต่อการนอนไม่หลับ 32
- Q9 รูปแบบการนอนแบบไหนที่มีผลให้นอนไม่หลับได้มากที่สุด 34
- Q10 คนแบบไหนมีแนวโน้มที่จะนอนไม่หลับ 36
- Q11 คนทั่วไปต้องนอนวันละกี่ชั่วโมงจึงจะพอ 38
- Q12 รอบระยะเวลาการนอนเกี่ยวข้องกับอาการนอนไม่หลับอย่างไร 42
- Q13 นาฬิกาชีวภาพสัมพันธ์กับการนอนไม่หลับอย่างไร 45
- Q14 นอนไม่หลับต้องปรึกษาแพทย์หรือไม่ 47
- Q15 นอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์แผนกใด 49
- Q16 ผู้นอนไม่หลับต้องตรวจร่างกายอย่างไร 51
- Q17 สาเหตุและผลของอาการนอนไม่หลับเรื้อรังมีอะไรบ้าง 52
- Q18 ผู้หญิงมักมีปัญหาการนอนมากกว่าผู้ชาย ใช่หรือไม่ 56
- Q19 ผู้สูงอายุมักมีปัญหาการนอนไม่หลับ ใช่หรือไม่ 58
- Q20 ง่วงทั้งวันเป็นเพราะขี้เกียจใช่หรือไม่ 60
- Q21 ภาวะผิดปกติในการนอนหลับที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษมีอะไรบ้าง 63
- Q22 การกรนทำให้นอนไม่หลับใช่หรือไม่ 67
- Q23 โรคซึมเศร้าเกี่ยวข้องกับอาการนอนไม่หลับอย่างไร 70
- Q24 โรงพยาบาลไหนบ้างที่รักษาอาการนอนหลับผิดปกติ 74

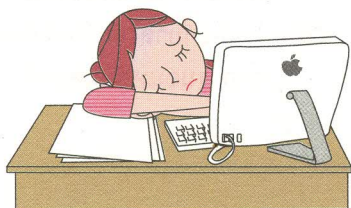


บ ท ที่ 2

การรักษา
ด้วยวิธีปรับการใช้ชีวิต

- Q25 วิธีบันทึกการนอนของตนเอง
ทำอย่างไร 77
- Q26 หลักการพื้นฐานในการ
ป้องกันอาการนอนไม่หลับ
มีอะไรบ้าง 79
- Q27 ไปโอพีคแบ็กน้าบักคอาการ
นอนไม่หลับได้อย่างไร 81
- Q28 แสงน้าบักเป็นอย่างไร 83
- Q29 การสะกคจิตช่วยน้าบักคอาการ
นอนไม่หลับได้หรือไม่ 85
- Q30 เมื่อนอนไม่หลับควรใช้
ยานอนหลับ ใช่หรือไม่ 87
- Q31 ยานอนหลับมีอะไรบ้าง 91
- Q32 ใช้ยานอนหลับอย่างไรให้
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
ปัญหาการนอนหลับได้
ใช่หรือไม่ 111
- Q39 การเปลี่ยนทัศนคติต่อชีวิต
จะช่วยแก้ปัญหานอนไม่หลับ
ได้ ใช่หรือไม่ 113
- Q40 คนครีน้าบักช่วยรักษา
อาการนอนไม่หลับ
ใช่หรือไม่ 115
- Q41 สுகนลน้าบักใช้รักษา
อาการนอนไม่หลับได้
ใช่หรือไม่ 117
- Q42 การคลายกล้ามเนื้อช่วย
แก้ปัญหานอนไม่หลับได้
ใช่หรือไม่ 119
- Q43 วิธีหายใจด้วยท้องช่วย
น้าบักคอาการนอนไม่หลับ
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 เวลาโหนดินช่วยในการ
นอนหลับ ใช่หรือไม่ 152



- Q63 ข้าวฟ่างเป็นอาหารชั้นเยี่ยม
ที่ช่วยให้นอนหลับ
ใช่หรือไม่ 171
- Q64 ดอกไม้จีนเป็นอาหารที่
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 อัลมอนต์ช่วยบรรเทา
อาการนอนไม่หลับ
ใช่หรือไม่ 190
- Q70 หอยนางรมช่วยบรรเทา
อาการนอนไม่หลับได้
ใช่หรือไม่ 194
- Q71 วาเลอเรียนเป็นสมุนไพร
ที่ช่วยให้นอนหลับ
ใช่หรือไม่ 198
- Q72 เห็ดหลินจือเป็นอาหารบำรุง
ที่ช่วยให้นอนหลับ
ใช่หรือไม่ 200

- 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
ผื่นบ่อย ขี้ลิม มีอะไรบ้าง 222
- Q82 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการ
นอนหลับตื่น มีอะไรบ้าง 224
- Q83 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการ
หลับยาก นอนกระสับ
กระส่าย มีอะไรบ้าง 226
- Q84 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการสะอึก
คลื่นกลางคอก มีอะไรบ้าง 228
- Q85 ยาจีนที่ช่วยรักษาอาการ
มีนศีรษะและเรอ
มีอะไรบ้าง 230
- Q86 ยาจีนที่ใช้รักษาอาการ
นอนกระสับกระส่าย
หลับยาก มีอะไรบ้าง 232
- Q87 คำรับยาจีนที่ช่วยรักษา
อาการนอนไม่หลับ
มีอะไรบ้าง 234
- Q88 ชาชนิดใดบ้างที่เหมาะสมสำหรับ
ผู้มีอาการนอนไม่หลับ 238
- Q89 คำรับอาหารที่เป็นยาใช้
รักษาอาการนอนไม่หลับ
มีอะไรบ้าง 242
- Q90 การฝังเข็มที่หูช่วยรักษา
อาการนอนไม่หลับได้
ใช่หรือไม่ 246

- Q91 ซึ่กงใช้รักษาอาการนอน
ไม่หลับได้ ใช่หรือไม่ 249
- Q92 การกรรมเป็นวิธีรักษาอาการ
นอนไม่หลับอีกวิธีหนึ่ง
ใช่หรือไม่ 254
- Q93 การนั่งสมาธิช่วยรักษา
อาการนอนไม่หลับได้
ใช่หรือไม่ 256

บ ท ที่ 5

การบริหารร่างกายเพื่อสุขภาพ

- Q94 ผีกโยคะช่วยรักษาอาการ
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