



รู้หรือไม่?

ท่านอนสื่อถึงลักษณะนิสัยตัวตน และปัญหาสุขภาพได้นะ

พท.ป. ภัคกร บุรณสันติกุล
sw.พริษฐ์ สุวรรณภูมิ

เมื่อพูดถึงเรื่องการนอน เราทุกคนต่างมีรูปแบบท่าทางการนอนที่ชอบเป็นของตัวเอง ไม่ว่าจะเป็น การนอนหงาย, การนอนตะแคงข้าง หรือการนอนคว่ำ ท่านอนของเราสามารถเปิดเผยบุคลิกภาพของเราได้มากมายอีกทั้งยังส่งผลต่อสุขภาพของเราอีกด้วย ในบทความนี้เราจะเจาะลึกเกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างนิสัยการนอน ลักษณะบุคลิกภาพ และปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการนอนของเรากันนะคะ

ท่านอนหงายราบ : Back-Sleeper Position

การนอนหงายเป็นหนึ่งในท่านอนที่พบได้บ่อยที่สุด ผู้ที่ชอบนอนหงายมักมีบุคลิกภาพ ดังนี้

- รักอิสระ พึ่งพาตนเองได้

- ให้ความสำคัญกับรายละเอียดมากกว่าการมองเป็นภาพรวม
- ชอบการแข่งขัน มีความทะเยอทะยาน
- มองโลกตามความเป็นจริง มีเหตุผล
- ชอบคิดวิเคราะห์ มีไหวพริบดี
- มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา
- เชื้อถือได้



ท่านอนตะแคงข้าง : Sided-Sleeper Position

ท่านอนตะแคงข้างเป็นรูปแบบท่านอนที่คนนิยมรองลงมา โดยมักมีบุคลิกภาพดังนี้

- ชอบตามใจผู้อื่น People Pleaser
- อ่อนไหว ละเอียดอ่อน
- มีความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจผู้อื่นดี
- ทำงานประณีต ค่อนข้างขี้กลัว
- มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบจินตนาการ
- ชอบเก็บตัว อยู่ในโลกลงตัวบางครั้ง
- ยึดหยุ่นและปรับตัวได้
- อยู่ในภาวะหมดไฟ Burn-out ง่าย



ท่านอนตะแคงตัวชันเข้า : Fetal Position

ท่านอนตะแคงตัวชันเข้า เป็นรูปแบบท่านอนที่มักพบในผู้ที่ประสบปัญหาชีวิต หรือกำลังเผชิญกับภาวะเครียดกังวล โดยท่านอนนี้จะมีลักษณะคล้ายกับท่าทางของทารกในครรภ์มารดาภายหลังได้รับการปฏิสนธิจนเกิดเป็นตัวอ่อน จึงเรียกท่านี้น่า Fetal Position ซึ่งมักมีบุคลิกภาพดังนี้

- รู้สึกไม่มั่นคงและหวาดกลัว
- มีกำแพงต่อผู้อื่น ปิดกั้นตัวเอง
- มีความอ่อนไหวทางอารมณ์
- คิดก่อนทำในทุกสถานการณ์
- เปราะบาง เสร้งง่าย
- ไม่กล้าแสดงออก



ท่านอนคว่ำหน้า : Stomach-Sleeper Position

ท่านอนคว่ำหน้า เป็นรูปแบบท่านอนที่พบน้อยกว่ารูปแบบอื่น ๆ บุคลิกภาพที่มักพบมีดังนี้

- รักการผจญภัย กล้าเสี่ยง
- รักความสมบูรณ์แบบ
- มีความมั่นใจในตัวเอง
- ชอบแข่งขัน ชอบการเอาชนะ
- กล้าแสดงออก
- ชอบควบคุมผู้อื่น
- หุนหันพลันแล่น
- ความอดทนต่ำ



ท่านอนกับปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นได้

1. อาการปวดคอและหลัง :

พบได้บ่อยในผู้ที่นิยมการนอนลักษณะคว่ำหน้า (Stomach Sleeper Position) หรือ นอนตะแคงตัวชันเข้า (Fetal Position) เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอ-หลังถูกดึงรั้ง และดึงตัวในขณะที่นอนเป็นระยะเวลานาน ส่งผลทำให้เกิดอาการปวดเรื้อรัง และรู้สึกไม่สบายตัวเวลาตื่นนอนบ่อยครั้ง

2. ภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ :

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากที่ชอบนอนหงาย (Back Sleeper Position) หรือ นอนตะแคงตัวชันเข้า (Fetal Position) เป็นประจำ มักพบภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะนอนหลับ เพราะในขณะที่หลับนั้น ลิ้นของเราจะมีความอ่อนตัวสูง สามารถหย่อนตัวลงไปปิดกั้นทางเดินหายใจส่วนต้นได้ ผลที่ตามมาก็คือร่างกายได้รับก๊าซออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ ปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สะสมในร่างกายสูง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้เรารู้สึกหลับไม่เต็มอิ่มเป็นระยะ ๆ เมื่อตื่นนอนในช่วงเช้าจะเกิดอาการปวดศีรษะอยู่เนื่อง ๆ รู้สึกหลังลึ้ม จำอะไรไม่ค่อยได้ และง่วงนอนมากกว่าปกติในช่วงกลางวัน

3. ปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร :

โดยส่วนมากการนอนในลักษณะคว่ำหน้า (Stomach Sleeper Position) และนอนตะแคงตัวชันเข้า (Fetal Position) เป็นระยะเวลานาน จะส่งผลทำให้เกิดแรงกดดันต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ ซึ่ง



จะนำไปสู่ปัญหาทางเดินอาหาร เช่น ท้องอืด-ท้องเฟ้อ, ตะคริวท้อง, กรดไหลย้อน และท้องเสียได้ง่าย

4. เกิดภาวะสรีระร่างกายที่ไม่สมดุล :

การนอนในลักษณะท่าทางที่แปลกจากปกติ (Awkward sleeping position) เมื่อทำเป็นประจำจะทำให้สรีระร่างกายเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น อาจเกิดภาวะกระดูกสันหลังคด (Scoliosis), กระดูกสันหลังโก่ง (Kyphosis) หรือ ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่ออักเสบสะสม (Myositis & Arthritis) และในบางรายอาจนำไปสู่การเกิดโรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท (Herniated Nucleus Pulposus) ซึ่งส่งผลต่อการใช้ชีวิตในระยะยาว

เคล็ดลับในการปรับปรุงท่านอนเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

• ใช้หมอนรองตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย :

- หากคุณเป็นคนที่ชอบการนอนหงายราบ (Back Sleeper Position) หรือ นอนตะแคง (Sided-Sleeper Position) การใช้หมอนรองศีรษะจะทำให้คุณสามารถรักษาสรีระร่างกายให้อยู่ในระดับสมดุล แนะนำให้ลองใช้หมอนหลาย ๆ ใบ หรือ ปรับความแน่นของหมอนเพื่อหาแบบที่รองรับคอและกระดูกสันหลังของคุณ ซึ่งนอกจากจะช่วยบรรเทาอาการปวดบ่า-คอ-หลังได้ดีแล้วยังทำให้นอนหลับสนิทผ่อนคลาย สุขภาพการนอนดีเยี่ยม

- สำหรับผู้ที่ชอบการนอนหงาย การใช้หมอนแบนขนาดเล็กสอดรองบริเวณใต้เข่าขณะนอนหลับ จะช่วยลดแรงกดทับตามข้อต่อต่างๆ และทำให้เลือดไหลเวียนเข้าสู่หัวใจได้ดีขึ้นเช่นกัน

- แต่หากคุณเป็นคนที่ชอบการนอนคว่ำหน้า (Stomach Sleeper Position) ควรหาหมอนแบนขนาดเล็กสอดรองบริเวณใต้ท้องน้อยก็จะช่วยลดการแรงกดทับบริเวณกระเพาะอาหารและลำไส้ บรรเทาอาการจุกเสียดแน่นท้อง หรือ การเกิดตะคริวที่ท้องน้อยในเวลากลางคืน

• ใช้หมอนข้างสอดรองระหว่างขาในขณะที่นอนหลับ :

หากคุณเป็นคนที่ชอบการนอนตะแคงข้าง (Side Sleeper Position) หรือ นอนตะแคงขดตัวชันเข่า (Fetal Position) การใช้หมอนข้างจะช่วยลดแรง

กดทับจากบริเวณสะโพกและหลังส่วนล่าง จึงช่วยให้บรรเทาอาการปวดหลังได้เป็นอย่างดี

• ใช้ Topper ที่นอนเพื่อปรับสมดุล :

การใช้ Topper หรือแผ่นฟูกบางสำหรับปูรองทับที่นอนขณะนอนหลับ จะช่วยปรับระดับความสมดุลให้กับการนอน รองรับสรีระผู้นอนได้ดียิ่งขึ้น ทำให้นอนหลับสบายมากกว่าเดิม บรรเทาอาการปวดตามแนวกระดูกสันหลัง เหมาะสำหรับผู้ที่ชอบการนอนหงายราบ (Back Sleeper Position) หรือ นอนตะแคงข้าง (Side Sleeper Position)

• นอนตะแคงซ้ายเพื่อลดอาการกรดไหลย้อน

หากคุณเข้านอนหลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จในเวลาไม่นาน การนอนตะแคงด้านซ้าย (Left-sided Sleeper Position) จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดภาวะกรดไหลย้อนหรืออาการแสบร้อนกลางอก ได้ดีที่สุดใน เนื่องจากกระเพาะอาหารและระดับของน้ำย่อยในกระเพาะจะอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าหลอดอาหาร ดังนั้นจึงทำให้กรดที่อยู่ภายในกระเพาะอาหารสะท้อนขึ้นมาบริเวณหลอดอาหารได้ยากขึ้น แล้วยังช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ตามปกติ อย่างไรก็ตามหากเป็นไปได้ ควรเข้านอนภายหลังจากรับประทานอาหารเรียบร้อยแล้ว 2-3 ชั่วโมง จะเป็นการป้องกันโรคกรดไหลย้อน (GERD) ได้ดีที่สุุดค่ะ

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ. สวัสดีค่ะ