

ບັນຫານອນບໍ່ຫຼັບ



U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

ຄວາມຮູ້ພື້ນຖານກ່ຽວກັບການນອນ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວ, ຜູ້ໃຫຍ່ຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ນອນປະມານ 7-8 ຊົ່ວໂມງໃນແຕ່ລະຄືນ ແຕ່ວ່າບໍ່ແມ່ນທຸກຄົນສື່ໄດ້ນອນຫຼັບພຽງພໍຕາມຄວາມຕ້ອງການ

ບາງຄັ້ງທ່ານອາດຈະມີບັນຫາໃນການນອນຫລັບ ເຊິ່ງອາດຈະເປັນສາເຫດມາຈາກ

- ຄວາມຕັ້ງຄຽດ
- ບັນຫາສຸຂະພາບແລະການໃຊ້ຢາບາງຊະນິດ
- ຊົ່ວໂມງຍາວນານຂອງການເຮັດວຽກງານ
- ປ່ຽນເວລາ
- ແສງສະຫວ່າງ ຫລືບໍ່ມີສິ່ງດັງ
- ດຶມເຄື່ອງດຶມແອນກຮ່ ຫຼືກິນເຂົ້າໃກ້ເວລານອນເກີນໄປ

ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການນອນຫລັບ ຫຼືມີອາການນອນໄມ່ຫລັບເປັນເວລາຫຼາຍຄືນຕົດຕໍ່ກັນ ທ່ານອາດຈະປະສົບບັນຫາການນອນທີ່ເອີ້ນວ່າ ການນອນຫລັບ

ບາງທ່ານອາດຈະປະສົບບັນຫາການນອນຫລັບຮ້າຍແຮງ ກະລຸນາປຶກສາທ່ານໝໍຂອງທ່ານຖ້າທ່ານມີອາການດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ນອນຫລັບໃນເວລາກາງເວັນ
- ຈັດງູຫລືສິ່ງດັງຄ້າຍຄືຄ້າງໃນເວລານອນ
- ມີຄວາມຮູ້ສຶກແປກໆຢູ່ໃນຂ້າ ຫຼືມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຕ້ອງການເຮັດການເຄື່ອນໄຫວໂດຍໃຊ້ຂ້າຂອງທ່ານ

ຍາທິຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານນອນຫຼັບ

ມີຢາຫລາຍຊະນິດທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ທ່ານນອນຫລັບໄດ້ຫຼືສາມາດນອນຫລັບໄດ້ດີກ ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງມີໃບສັງແພດຈາກທ່ານໝໍຂອງທ່ານເພື່ອໃຊ້ຢານອນຫລັບບາງຊະນິດ ຫຼືທ່ານຍັງສາມາດໃຊ້ຢາທີ່ບໍ່ຕ້ອງການໃບສັງແພດໄດ້

ຍາທິຊາຕາມໃບສັງແພດ

ຢານອນຫລັບຕາມໃບສັງແພດມີປະສິດທິຜົນດີ ສຳລັບຫຼາຍຄົນ ເຖິງຢ່າງໃດກໍຕາມ ຢາເຫຼົ່ານີ້ສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງທີ່ຮ້າຍແຮງ

- ປຶກສາກັບທ່ານໝໍຂອງທ່ານກ່ຽວກັບຄວາມສ່ຽງແລະຜົນປະໂຫຍດທີ່ທ່ານສາມາດຄາດຫວັງຈາກຢານອນຫລັບ
- ຢານອນຫລັບທີ່ໃຊ້ເພື່ອການນອນໄມ່ຫລັບ; ສາມາດສົ່ງຜົນກະທົບຕໍ່ການຂັບຂີ່ຂອງທ່ານໃນເຊົ້າຕໍ່ມາຫລັງຈາກໃຊ້ຢາ
- ຢານອນຫລັບສາມາດເຮັດໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງບາງຢ່າງທີ່ບໍ່ຄ່ອຍດີ, ເຊັ່ນວ່າ:
 - ອາການແພ້ຢາທີ່ຮຸນແຮງ
 - ມີອາການບວມຕາມໃບໜ້າຢ່າງຮຸນແຮງ
 - ພຶດຕິກຳຕ່າງໆເຊັ່ນ: ການໂທລະສັບແລະການກິນເຂົ້າ ມີເພດສຳພັນຫລືຂັບຂີ່ ໃນຂະນະທີ່ຍັງບໍ່ຕົນເຕັມທີ

ຍາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີໃບສັງແພດເພື່ອຊື້

ຍາທີ່ບໍ່ຈຳເປັນຕ້ອງມີໃບສັງແພດເພື່ອຊື້ມັນສາມາດກໍ່ໃຫ້ເກີດຜົນຂ້າງຄຽງເຊັ່ນກັນກະລຸນາອ່ານ“ບ້າຍຢາ” ເພື່ອຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບຜົນຂ້າງຄຽງຂອງຢານອນຫຼັບທີ່ບໍ່ແມ່ນຢາຕາມໃບສັງແພດມີອີ່ຫ່ານຊື່ຢາ

ບັນຫານອນບໍ່ຫຼັບ

ປຶກສາຜູ້ໃຫ້ບໍລິການດ້ານສຸຂະພາບຂອງທ່ານ. ຖ້າທ່ານມີບັນຫາໃນການນອນຫລັບໃນຕອນກາງຄືນເກືອບທຸກໆຄືນ ເປັນເວລາຫຼາຍກວ່າ 2 ອາທິດຕິດຕໍ່ກັນ

ຄໍາແນະນຳສຳ ລບການນອນຫຼັບທີ່ດີກວ່າ

ການປ່ຽນແປງບາງຢ່າງໃນນີ້ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານນອນຫຼັບໄດ້ດີ

- ເຂົ້ານອນແລະຕົນນອນໃນເວລາດຽວກັນທຸກໆມື້
- ນອນຢູ່ໃນຫ້ອງມີແສງແດດ
- ຫລີກລ້ຽງການດື່ມຄາເຟອັນແລະສານນໍ້າອື່ນ
- ຢ່າດື່ມເຄື່ອງດື່ມມື້ເມື່ອກ່ອນເຂົ້ານອນ
- ເຮັດກິດຈະກຳທີ່ຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຜ່ອນຄາຍກ່ອນເຂົ້ານອນ
- ຢ່າອອກກຳລັງກາຍກ່ອນເຂົ້ານອນ
- ຢ່າພັກຜ່ອນໃນເວລາກາງເວັນຕົກຈາກ 3 ໂມງແລງ
- ຢ່າກິນອາຫານຂະໜາດໃຫຍ່ກ່ອນເຂົ້ານອນ

ເອກະສານນີ້ພັດທະນາໂດຍອົງການອາຫານແລະຢາເພື່ອສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ (ຫ້ອງການສາທາລະນະສຸກຂອງອົງການອາຫານແລະຢາ)

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມກ່ຽວກັບສຸຂະພາບຂອງແມ່ຍິງ, ກະລຸນາຢ້ຽມຊົມ

www.fda.gov/womens

