

◆ ผลเสียจากการนอนดึก

1. ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดอาการล้า
2. ระบบร่างกายจะรวน เช่น จะมีอาการ
 - ท้องอืด, ท้องเฟ้อ, ท้องผูก
 - การทำงานของระบบฮอร์โมนผิดปกติ
 - ทำให้สิวขึ้น

สิวและการดูแลรักษา

สิวเกิดจากการอุดตันของไขมันในรูขุมขน
ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องก็จะเกิดการอักเสบ
ตำแหน่งที่เกิดสิวมักเป็นตำแหน่งที่มีต่อมไขมันมาก
เช่น โบน้า หน้าอก แผ่นหลัง



วิธีป้องกันสิวและดูแลรักษา

1. ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับให้เพียงพอ ไม่เครียด
2. ลดอาหารไขมันสูง อาหารรสจัด
3. ล้างหน้าให้สะอาด อย่างน้อยวันละ 2-3 ครั้ง ไม่ควรล้างหน้าและฟอกสบู่บ่อยเกินไป เพราะจะทำให้ผิวเสียสมดุล
4. ห้ามบีบหรือแกะสิวเพราะจะทำให้อักเสบและเป็นรอย
5. เลือกใช้เครื่องสำอางที่ปราศจากน้ำมัน (oil free) หรือไม่ก่อให้เกิดสิวและการอุดตัน หลีกเลี่ยงการใช้เจลหรือน้ำมันแต่งผม



อาหารที่ก่อให้เกิดสิว

1. อาหารที่มีไขมันมากๆ เช่น ชีส หรืออาหาร Fast Food
2. อาหารหวานจัด อาหารทอด อาหารมันๆ
3. คาเฟอีน (ในชา กาแฟ น้ำอัดลม) และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อาหารที่ช่วยลดการเกิดสิว

1. อาหารที่มีใยอาหารสูง
 2. อาหารที่มีแร่ธาตุสังกะสี
- จะช่วยควบคุมการทำงานของต่อมไขมัน
และยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้ พบมากใน
อาหารทะเล ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง ไข่ ตับ ผักใบเขียว



แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม

สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสุขภาพได้ที่



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
www.thaihealth.or.th



“มีปัญหาเรื่องยา
ปรึกษาเภสัชกร”



การดูแลสุขภาพในวัยรุ่น



- ◆ การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี
- ◆ การนอนหลับ
- ◆ สิวและการดูแลรักษา

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

การกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

1. กินอาหารเช้าเป็นประจำ

การกินอาหารเช้าส่งผลดีต่อจิตใจและพลังชีวิตไปตลอดทั้งวัน ช่วยให้อวัยวะเผาผลาญพลังงานได้ดีขึ้น ทำให้กินอาหารในมื้ออื่นๆ น้อยลง

2. ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่

เลือกอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการครบถ้วน อย่าลืมหมั่นดูแลน้ำหนักตัวเพื่อให้มีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



3. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

ควรดื่มน้ำวันละ 8 แก้วเป็นอย่างน้อย เพื่อหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ฟันพุระบบขับถ่ายและทำให้สดชื่นตลอดวัน



4. แคลเซียมสำคัญกับกระดูก

ได้รับแคลเซียมด้วยการดื่มนม กินปลาตัวเล็กทั้งตัว ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ผักใบเขียว เพราะแคลเซียมในอาหารเหล่านี้จำเป็นต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูกและช่วยในการทำงานของระบบประสาท

5. บอกลาขนมและอาหารประเภท Fast Food

ลดอาหารประเภทโดนัท คุกกี้ เค้ก พิซซ่า เฟรนช์ฟราย เบอร์เกอร์ ออกบ้าง แล้วหันมากินผักและผลไม้แทน วิตามินและกากใยในผักผลไม้เหล่านี้ มีประโยชน์กว่าไขมันและน้ำตาลจากขนม



6. รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

กินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ได้ทั้งความฉลาดและแข็งแรง เพราะปลา มีกรดไขมันโอเมก้า 3 และโปรตีนที่ช่วยควบคุมการเต้นของหัวใจและบำรุงเซลล์สมอง มีไขมันน้อย อร่อย ย่อยง่าย



การนอนหลับ

การนอน – ดินที่เหมาะสม

1. ควรนอนคืนละ 7- 8 ชั่วโมง เวลาที่เหมาะสมคือระหว่าง 22.00 - 06.00 และไม่เกิน 08.00 น. ควรเข้านอนในเวลาเดียวกันให้เป็นกิจวัตร เพื่อให้นาฬิกาในร่างกายไม่สับสน

2. การนอนแต่หัวค่ำและตื่นเช้าจะทำให้ร่างกายมีความกระปรี้กระเปร่าในการทำงานมากกว่าการนอนดึกแล้วตื่นสาย แต่ใช้เวลาอนเท่ากัน

3. หากยังไม่คุ้นกับการเข้านอนที่เร็วขึ้น การดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น



5. ปรับอุณหภูมิห้องนอนให้พอดี ปิดโทรทัศน์ที่อยู่ในห้องนอนให้เรียบร้อยก่อนนอน เพื่อให้ไม่แสงและเสียงจากโทรทัศน์รบกวนสมองในเวลาหลับ

6. ดื่นรับแสงสว่างยามเช้า จะเป็นการปลุกนาฬิกาในร่างกายให้เริ่มวงจรการทำงานได้อย่างสดชื่น

7. ลองเปลี่ยนไปใช้นาฬิกาปลุกที่เสียงต่างๆ กันบ้าง จะชวนให้ตื่นมากกว่านาฬิกาปลุกที่เสียงคุ้นหูมานานทุกวัน

8. หลังจากตื่นสักครู่ให้ดื่มน้ำอุ่นเพื่อปลุกระบบย่อยของร่างกาย ว่าได้เริ่มวันใหม่แล้ว

9. ทำนอนที่เหมาะสมคือ ทำนอนตะแคงขวา (เหมาะสมที่สุด) ทำนอนหงายและทำนอนตะแคงซ้าย ส่วนท่าที่ไม่เหมาะสมคือทำนอนคว่ำ



การนอนดึก

◆ การนอนดึกมาจากหลายสาเหตุ ในวัยรุ่นมักเกิดจาก

- เล่นเกม
- คุยโทรศัพท์
- ทำงานโต้รุ่ง
- อ่านหนังสือ

