

ការឆ្លងកាត់នៅពេលផ្លាស់ប្តូរម៉ោង
Surviving Daylight Saving Switch
WUML
3/2/08

អស់លោក-លោកស្រី នៅថ្ងៃអាទិត្យ ទី១ ខែ មិនាខាងមុខនេះ ជាថ្ងៃដែលត្រូវ មូលនាឡិកាប្តូរ បន្ថែមមួយម៉ោងទៅមុខ។ លោកអ្នកនឹងត្រូវរៀបចំខ្លួនឲ្យសមទៅតាមពេលវេលាថ្មី ជាពិសេស ចំពោះលោកអ្នកដែលដេរបង្អួចពេក ពីព្រោះការប្តូរនេះអាចធ្វើឲ្យគាត់ខាតដំណេកមួយម៉ោង។

យោលទៅតាមបណ្ឌិតសភាអាមេរិកាំងផ្នែកខាងវិជ្ជាពេទ្យក្នុងការទទួលទានដំណេក, American Academy of Sleep Medicine, បានឲ្យដឹងថា ការរៀបចំខ្លួនជាមុន និងការអនុវត្ត ខ្លះៗឲ្យខ្លួនសមទៅតាមពេលវេលាថ្មី អាចជួយកាត់បន្ថយកុំឲ្យលោកអ្នកមានការពិបាក នៅពេល ត្រូវប្តូរម៉ោងនេះ។

បណ្ឌិតសភា បានផ្តល់យោបល់ខ្លះ បន្ទាប់ទៅនេះ ដើម្បីឲ្យលោកអ្នកហាត់ខ្លួន ឲ្យសមទៅតាម ពេលវេលាថ្មី, ហៅថា Daylight Saving Time ឬ DST ។ ជាដំបូង៖

- សូមចាប់ផ្តើមទម្លាប់ រៀបចំខ្លួនទទួលទានដំណេក ឲ្យបានមួយម៉ោងមុន ជាងសព្វមួយ ដឹង ហើយឲ្យបានពីរថ្ងៃ មុនថ្ងៃត្រូវប្តូរម៉ោង។
- សូមផ្លាស់ប្តូរពេលវេលា ទទួលទានអាហារ ឲ្យបានមួយម៉ោង មុនពេលដែលត្រូវ ទទួលទាន សព្វដឹង។
- សូមមេត្តាប្រយ័ត្ន នៅពេលលោកអ្នកបើកបររថយន្ត ឬបញ្ជាម៉ាស៊ីន នៅថ្ងៃដែលត្រូវ ប្តូរម៉ោង។
- ជៀសវាង កុំទទួលទានដំណេកលេង ហៅថា Napping ជាពិសេស នៅមុនពេលវេលា ចូលទទួលទានដំណេក។
- កុំស្ងៀមស្ងាត់ការធ្វើអ្វីមហាញិកពេក ជាពិសេសនៅថ្ងៃច័ន្ទ គឺមួយថ្ងៃបន្ទាប់ពីប្តូរម៉ោង ហើយ ដោយកុំស្ងៀមបើកបររថយន្ត ឬជៀសវាងធ្វើអ្វីមួយខ្លាំងពេក ដែលអាចបណ្តាល ឲ្យលោកអ្នកអស់កំឡាំងហួសកំរិត។ ជាបន្ថែម
- សូមទទួលទានអាហារ ឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយទទួលទានទឹកឲ្យច្រើន ហើយរក្សាធ្វើឲ្យ រាងកាយនៅមានសកម្ម ជានិច្ចដដែល។

វេជ្ជបណ្ឌិត Ron Kramer, អគ្គវេជ្ជបណ្ឌិត, (Medical Director) នៅមជ្ឈមណ្ឌលព្យាបាល ជម្ងឺទទួលទានដំណេកនៅទីក្រុង កូឡូរ៉ាដូ, Colorado Sleep Disorder Center មាន

ប្រសាសន៍ថា ការប្តូរម៉ោងទៅមុខ, Daylight Saving Time ដែលបង្ខំឲ្យយើងប្តូរពេលវេលា
ខាត់ទទួលទានដំណេកមួយម៉ោងនេះ ជួនកាលធ្វើឲ្យយើងមានការពុំសូវស្រួលខ្លួន នៅពេលធ្វើ
ការងារ។ បញ្ហានេះ ជួនកាល អាចមានរហូតដល់ពី មួយអាទិត្យទៅពីរអាទិត្យ ជាពិសេស
ចំពោះ អ្នកដែលធ្លាប់នៅយប់ៗ ពេក។

ប៉ុន្តែ គាត់បន្ថែមទៀតដែរថា ការផ្លាស់ប្តូរនេះ ជាឱកាសល្អមួយ ដើម្បីយើងអាចមានលទ្ធភាព
នឹង ពិចារណាអំពីទម្លាប់ក្នុងការទទួលទានដំណេករបស់យើង ផងដែរ។

ចំពោះព័ត៌មានបន្ថែម ស្តីអំពីការទទួលទានដំណេក លោកអ្នកអាចអានរូបសែរបស់ មូនីផ៊ីជាតិ
ផ្នែកខាងការទទួលទានដំណេក, National Sleep Foundation។ ដែលមាន អាសយដ្ឋាន
www.sleepfoundation.org ។

Source: <http://www.healthfinder.gov/news/newsstory.asp?doID=612871>