****

**ปัญหาจากการนอนหลับแบบไหน ควรตรวจการนอนหลับ (Sleep Test)**

 กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคทรวงอก แนะหากพบปัญหาจากการนอนหลับ ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ เพื่อรับคำแนะนำ วินิจฉัยโรค และตรวจการนอนหลับ เพื่อการนอนหลับที่ดีซึ่งส่งผลต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ

 **นายแพทย์ธงชัย กีรติหัตถยากร รักษาราชการแทนอธิบดีกรมการแพทย์** กล่าวว่า การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง นอกจากการเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และอารมณ์ที่ดีแล้ว หนึ่งในการดูแลสุขภาพที่ต้องให้ความสำคัญ คือ การนอนหลับ ระยะในการนอนหลับที่เพียงพอในผู้ใหญ่ ต้องนอนประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อวัน แต่ในบางรายพบว่าอาจมีอาการ เช่น เพลียเมื่อตื่นมาตอนเช้า รู้สึกนอนไม่อิ่ม ไม่สดชื่น อ่อนล้า ง่วงนอนตลอดเวลา ทั้งที่นอนอย่างเพียงพอแล้ว ปัญหาการนอนหลับสามารถเกิดได้ในทุกเพศทุกวัย โดยเราสามารถสังเกตอาการด้วยตนเอง หรือสอบถามผู้ที่นอนร่วมกับเรา ว่ามีอาการผิดปกติขณะนอนหลับหรือไม่ เช่น นอนกรนดังผิดปกติ หยุดหายใจขณะหลับ สะดุ้งเฮือก สำลักน้ำลาย นอนกัดฟัน นอนละเมอ ส่งเสียงร้อง แขนขากระตุก เป็นต้น หากพบว่ามีปัญหาและอาการดังกล่าวแนะนำให้มาพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ เพื่อรับคำแนะนำและวินิจฉัยโรคจากการนอนหลับ เพราะปัญหาการนอนหลับมีผลต่อสุขภาพทั้งโรคทางกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางจิตใจ นอกจากนี้ยังเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ บนท้องถนนและ การทำงานได้

 **นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัญหาโรคจากการนอนหลับโดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 6 กลุ่มโรค 1.โรคนอนไม่หลับ (insomnia) 2. โรคการหายใจผิดปกติขณะหลับ (sleep related breathing disorders) 3. โรคนอนละเมอ (parasomnias) 4. โรคการเคลื่อนไหวผิดปกติขณะหลับ (sleep related movement disorders) 5. ภาวะง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน (central disorders of hypersomnolence) 6. ความแปรปรวนของนาฬิกาชีวิต (circadian rhythm sleep-wake disorders)

สำหรับการตรวจการนอนหลับ หรือ sleep test เป็นการตรวจบันทึกลักษณะทางสรีรวิทยาหลายสัญญาณในขณะหลับ ซึ่งจะต้องใช้เวลาหนึ่งคืนในการตรวจ โดยให้ผู้ป่วยนอนหลับเหมือนกับนอนปกติ เพื่อช่วยวินิจฉัยโรคจากการหลับ เช่น โรคการหายใจผิดปกติขณะหลับ โรคนอนละเมอ ภาวะง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน เป็นต้น เพื่อประเมินระดับความรุนแรง การวินิจฉัยแยกโรคจากสาเหตุอื่น ชี้แนะแนวทางการรักษา ตลอดจนติดตามผลการรักษา เพื่อการวินิจฉัยและรักษาให้เหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ

หากตรวจแล้วพบว่าคนไข้มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (obstructive sleep apnea, OSA) แพทย์จะพิจารณารักษาตามระดับความรุนแรงของโรคและโรคร่วม โดยมีวิธีการรักษา OSA หลักๆ ดังนี้ 1. การใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (continuous positive airway pressure, CPAP) ถือเป็นมาตรฐานในการรักษา 2. การใส่ทันตอุปกรณ์ (oral appliance) โดยทันตแพทย์จะทำการประดิษฐ์ให้เหมาะสมสำหรับคนไข้ในแต่ละราย หลักการทำโดยดึงกรามล่างและลิ้นมาข้างหน้า เพื่อช่วยให้ทางเดินหายใจเปิดโล่ง หายใจสะดวกขึ้น 3. การผ่าตัดในคนไข้ที่มีปัญหาโครงสร้างของทางเดินหายใจส่วนต้นผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ทางหู คอ จมูก ประเมินก่อนว่าผู้ป่วยมีความเหมาะสมที่จะผ่าตัดหรือไม่ อย่างไร และในกรณีผู้ป่วยที่มีความรุนแรงของโรคระดับรุนแรงมากและมีโรคอ้วน ในระดับสากลโดยมีดัชนีมวลกาย > 40 กก./ตร.ม. หรือ ดัชนีมวลกาย > 35 กก./ตร.ม. ร่วมกับการที่มีโรคร่วมที่เกิดจากภาวะอ้วน ส่วนใน ชาวเอเชีย มีดัชนีมวลกายที่ต่ำกว่าสากล กล่าวคือ ดัชนีมวลกาย > 37.5 กก./ตร.ม. หรือ ดัชนีมวลกาย > 32.5 กก./ตร.ม. ร่วมกับการที่มีโรคร่วมที่เกิดจากภาวะอ้วน ควรปรึกษาศัลยแพทย์พิจารณาการลดน้ำหนักโดยการผ่าตัดลดความอ้วน (bariatric surgery) เพื่อลดน้ำหนักร่วมด้วย

จึงเห็นได้ว่าปัญหาการนอนหลับสามารถส่งผลต่อสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ และเพิ่มความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ หากพบว่า มีอาการนอนกรนดังผิดปกติ หยุดหายใจ อาการง่วงนอนในเวลากลางวันมากผิดปกติทั้งที่นอนหลับเพียงพอแล้ว พฤติกรรมผิดปกติในขณะนอน นอนกัดฟัน นอนแขนขากระตุก นอนละเมอ แนะนำให้มาพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ ทั้งนี้สถาบันโรคทรวงอกมีให้บริการปรึกษาโรคจากการหลับทุกวัน ในเวลาทำการ 8.30 - 16.30 น. และนอกเวลาทำการ 16.30 – 19.00 น. หรือสามารถโทรสอบถามได้ที่ เบอร์ 02-547-0999 ต่อ 30512

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 **#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคทรวงอก #โรคการนอนหลับ #Sleep Test**