

คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่

นอนไม่หลับ, กรน, ผื่นร้าย, ละเมอ, คับหรือเจ็บตามแขนขาเวลานอน, บัสสาวะบ่อยกลางคืน, ตื่นไม่สดชื่น
หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า, เพลีย ง่วงกลางวัน, สมาธิและความจำลดลง, ปวดศีรษะเรื้อรัง, อ้วน, ความดันโลหิต
สูง, สมรรถภาพทางเพศลดลง, หัวใจเต้นผิดจังหวะ, หัวใจวาย, โรคหัวใจ

ถ้ามีอาการตั้งแต่สองอย่างขึ้นไป คุณควรได้รับการตรวจเพื่อประเมินคุณภาพการนอนหลับและโอกาสของ
การนอนหลับผิดปกติ

อาการดังกล่าวสามารถเป็นผลสืบเนื่องจาก การนอนหลับที่ไม่มีประสิทธิภาพ กระทบต่อการทำงานของสมอง หัวใจ หลอด
เลือด การหายใจ ทางเดินอาหาร ต่อมไร้ท่อ การสืบพันธุ์ ภูมิคุ้มกัน และการฟื้นฟูร่างกาย เป็นต้น

การจำแนกความผิดปกติของการนอนหลับที่พบบ่อยแบ่งเป็น

1. นอนไม่หลับ: แบ่งเป็นระยะที่เพิ่งเริ่มมีอาการไม่นานกว่า3สัปดาห์

และ อาการนอนไม่หลับที่นานกว่า3สัปดาห์ ซึ่งมักมีสาเหตุที่ต่างกันออกไปทั้งทางกายและทางอารมณ์จิตใจ

2. หลับเยอะกว่าปกติ เช่น

• **นาร์โคเลปซี** หรือภาวะลมหลับมีอาการร่วมที่สำคัญ4 อาการได้แก่

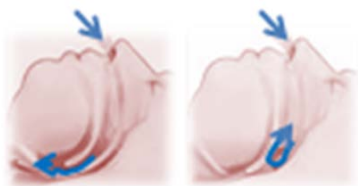
(1) ง่วงมากเกินปกติ

(2) รู้สึกเคลื่อนไหวร่างกายไม่ได้ในขณะที่เริ่มรู้สึกตัวตื่น

(3) รู้สึกหลอนช่วงเคลิ้มหลับ

(4) กล้ามเนื้ออ่อนแรงเฉียบพลันหากมีอาการชัก หัวเราะ หรือดีใจ โดยไม่หมดสติ

• **ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับเนื่องจากทางเดินหายใจอุดตัน (Obstructive Sleep Apnea)** ผู้ป่วยจะหยุดหายใจ
หรือหายใจแผ่วลงขณะนอนหลับ เกิดซ้ำบ่อยๆ เนื่องจากทางเดินหายใจยุบตัวขณะหลับ



ผู้ป่วยอาจมีอาการและความผิดปกติอื่นร่วม ที่พบบ่อยได้แก่ กรนเสียงดัง

สะดุ้งตื่นกลางคืนบ่อย หอบเหนื่อย กระสับกระส่าย ปากคอบแห้งหลังตื่น เพลียกลางวัน ไม่มีสมาธิอารมณ์แปรปรวน เกิด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ความจำเสื่อม ภาวะความดันโลหิตสูง เบาหวาน รวมถึงเกิดภาวะเสียชีวิตเฉียบพลัน(SUDEP)ขณะหลับ หากมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับแบบรุนแรง

- การแสดงพฤติกรรมผิดปกติขณะหลับ เช่น ผื่น, ละเมอ กรีดร้อง ละเมอเดิน, หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงชกต่อย ทุบตีแม้ขณะกำลังหลับ



การวินิจฉัย

1. ตรวจการนอนหลับที่เรียกว่า **Polysomnogram** ในห้องตรวจ ซึ่งจะติดตามการทำงานของหลายระบบในร่างกายเช่น สมอง ระบบการหายใจ การเต้นของหัวใจปริมาณออกซิเจน ระบบการขยับของกล้ามเนื้อแขนขา และสามารถให้การรักษาได้ในคืนเดียวกัน สำหรับความผิดปกติบางอย่าง

2. ตรวจติดตามรูปแบบการนอนหลับเป็นระยะเวลาต่อเนื่อง7-14วัน โดยการใส่ นาฬิกา **ActiWatch**

ดังนั้น หากคุณมีภาวะผิดปกติดังกล่าว ควรได้รับการตรวจจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการนอนหลับ เพื่อหาสาเหตุและพิจารณาการรักษาอย่างเหมาะสม เนื่องจากการหยุดหายใจขณะหลับอาจส่งผลต่อการเสื่อมและการทำงานที่บกพร่องของสภาพร่างกายโดยรวมได้

พญ. ณิชดา ทรัพย์อนันต์ พบ., วว.ประสาทวิทยา ประสาทวิทยาลมชัก, การนอนหลับผิดปกติ รพ.กรุงเทพ, รพ.กรุงเทพพญา