

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ อาการและสัญญาณเตือนที่ควรรู้



ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Sleep Apnea) เป็นความผิดปกติของการนอนหลับที่ร้ายแรงและพบบ่อย ซึ่งผู้ป่วยจะหยุดหายใจชั่วคราวซ้ำๆ ในระหว่างที่นอนหลับ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างมาก หากไม่ได้รับการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสม อาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณเตือนที่คุณไม่ควรมองข้าม

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับคืออะไร?

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับเกิดขึ้นเมื่อทางเดินหายใจส่วนบนถูกปิดกั้นบางส่วนหรือทั้งหมด ทำให้การหายใจหยุดชะงักเป็นช่วงๆ ในระหว่างการนอนหลับ สมองจะรับรู้ถึงการขาดออกซิเจนและส่งผลสัญญาณให้ร่างกายตื่นขึ้นเพื่อหายใจ ทำให้เกิดอาการสะดุ้งตื่น หายใจเลือก หรือสำลัก แม้ผู้ป่วยอาจจำไม่ได้ว่าตื่นขึ้นมา แต่การหยุดหายใจซ้ำๆ นี้ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับลดลงอย่างมาก

อาการและสัญญาณเตือนของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับสามารถแบ่งออกเป็นสองกลุ่มหลักๆ คืออาการที่เกิดขึ้นในระหว่างหลับ และอาการที่เกิดขึ้นในเวลากลางวัน:

1. อาการที่เกิดขึ้นในขณะหลับ (สังเกตได้จากคนใกล้ชิด)

- **กรนเสียงดังและผิดปกติ:** นี่คือการที่พบบ่อยที่สุดและเป็นสัญญาณที่ชัดเจนที่สุดของการหยุดหายใจขณะ

หลับ เสียงกรนจะดังมากและไม่สม่ำเสมอ อาจมีช่วงที่เสียงกรนเงียบไปพักหนึ่งแล้วตามด้วยเสียงหายใจเลือกหรือสำลัก

- **หยุดหายใจเป็นช่วงๆ:** คนที่นอนข้างๆ หรือคนในครอบครัวอาจสังเกตเห็นว่าผู้ป่วยหยุดหายใจไปช่วงขณะ (อาจนานหลายวินาทีถึงนาที) ก่อนที่จะกลับมาหายใจอีกครั้งด้วยเสียงเลือกใหญ่

- **หายใจเลือก, สะดุ้งตื่น, สำลัก:** การที่ร่างกายพยายามกลับมาหายใจใหม่หลังจากการหยุดหายใจทำให้เกิดอาการเหล่านี้

- **กระสับกระส่ายขณะนอนหลับ:** ผู้ป่วยอาจพลิกตัวไปมา หรือมีการเคลื่อนไหวผิดปกติขณะนอนหลับ เหนื่อยออกมาผิดปกติเวลากลางคืน: เป็นผลมาจากความพยายามของร่างกายในการหายใจ

2. อาการที่เกิดขึ้นในเวลากลางวัน (สังเกตได้จากตัวผู้ป่วยเอง)

- **ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน:** แม้จะนอนหลับครบ 7-8 ชั่วโมง แต่ก็ยังรู้สึกง่วงซึมตลอดเวลา ง่วงในที่ทำงาน หรือง่วงระหว่างขับรถ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง

- **ปวดศีรษะตอนเช้า:** เป็นผลมาจากการที่สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอในระหว่างคืน

- **สมาธิสั้น, ซึมเศร้า:** การนอนหลับที่ไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อการทำงานของสมอง

- **หงุดหงิดง่าย, อารมณ์แปรปรวน:** การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอส่งผลกระทบต่อภาวะทางอารมณ์

- **ตื่นนอนแล้วรู้สึกไม่สดชื่น:** เหมือนนอนไม่เต็มอิ่ม ไม่ได้

พักผ่อนอย่างแท้จริง

- **คอแห้งหรือเจ็บคอตอนเช้า:** เป็นผลจากการหายใจทางปากตลอดคืน

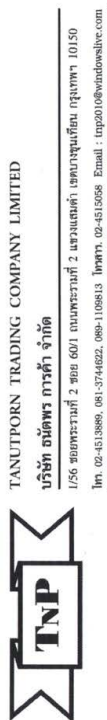
- **ความต้องการทางเพศลดลง:** ภาวะหยุดหายใจขณะหลับอาจส่งผลต่อฮอร์โมนในร่างกาย

- **ตื่นมาปัสสาวะบ่อยผิดปกติในเวลากลางคืน:** การหยุดหายใจอาจส่งผลต่อการทำงานของระบบควบคุมปัสสาวะ

เมื่อไหร่ที่ควรรีบพบแพทย์?

หากคุณหรือคนใกล้ชิดมีอาการอย่างน้อย 2-3 ข้อข้างต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการกรนเสียงดังผิดปกติและมีการหยุดหายใจในขณะหลับ ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม การปล่อยทิ้งไว้อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่ร้ายแรงขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด หรือแม้กระทั่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการหลับใน

การทำความเข้าใจอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คุณสังเกตและตระหนักถึงความผิดปกติได้อย่างรวดเร็ว เพื่อนำไปสู่การรักษาที่ทันทั่วถึงและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นในการนอนหลับ



วันที่ 4 กันยายน 2568

เรื่อง เขียนเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ธนัทพร การค้า จำกัด

ด้วยกรรมการของบริษัท ได้มีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 2/2568 ในวันที่ 12 กันยายน 2568 เวลา 9.00-11.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 1/56 ซอยพระรามที่ 2 ซอย 60/1 แขวงสามยุค เขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร 10150 เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้คือ

วาระที่ 1 พิจารณาเรื่องการจ่ายเงินปันผลของบริษัทฯ

วาระที่ 2 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นฯ หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตัวเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทนด้วย จะขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ
บริษัท ธนัทพร การค้า จำกัด

TANUTPORN TRADING CO., LTD.
(นางสาวธนพร แทนสุนทอง)
กรรมการ

คนจำนวนมาก
ทำบุญเพื่อให้ตนดีใจ
แต่ไม่ได้ทำบุญเพื่อให้ใจตนดี
พุทธาสถิก



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

