

“ละเมอ-กรน” กับ 8 ปัญหาระหว่างนอน ที่ควรเข้ารับการตรวจ Sleep Test



แค่เราอนไม่พอ ก็ทำให้เราง่วงหงวหา
นอนไม่สดชื่นแจ่มใสไปทั้งวัน แม้ว่าจะได้คาเฟอีน
ช่วยได้ในระยะหนึ่ง แต่การอดหลับอดนอนเป็นเวลา
นานๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมทั้งร่างกาย และจิตใจ
เป็นอย่างมาก ดังนั้นจึงไม่เป็นเกินไปนักหากจะบอก
ว่าสุขภาพดีเริ่มต้นได้กับการนอนหลับ

แต่หากการนอนหลับที่ควรจะเป็นช่วงเวลาพักผ่อน
ร่างกายอย่างเต็มที่ของคุณมีปัญหา การนอนหลับ
ฝันหวานอาจกลายเป็นฝันร้ายที่ไม่อยากให้เกิดได้

หากมีลักษณะการนอนที่ผิดปกติดังต่อไปนี้ ควร
เข้ารับการตรวจการนอน หรือ Sleep Test

Sleep Test คืออะไร?

Sleep Test หรือการตรวจการนอนหลับ เป็นการ
ตรวจหาความผิดปกติขณะนอนหลับโดยแพทย์ผู้
เชี่ยวชาญ โดยจะเก็บข้อมูลเพื่อหาสาเหตุของโรค
ที่เกี่ยวกับการนอนหลับที่อาจเป็นไปได้ เช่น โรค
หยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น การกระตุกของ
กล้ามเนื้อต่างๆ และพฤติกรรมที่ผิดปกติระหว่าง
การนอนหลับอื่นๆ ที่ส่งผลต่อคุณภาพในการนอน

หลับ เป็นต้น

- 1.กรนดัง มีเสียงกระตุกขณะกรน สงสัยว่าอาจอยู่ใน
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น
- 2.ตื่นบ่อยโดยไม่ทราบสาเหตุ
- 3.ล้าลักษณะหลับ
- 4.ตื่นเช้าไม่เคยรู้สึกสดชื่นแจ่มใส
- 5.ง่วงนอนตอนกลางวันมากๆ จากการนอนหลับพักผ่อน
ไม่เพียงพอ ทั้งที่เข้านอนเร็ว
- 6.นอนไม่หลับ หรือหลับยากเกิน 1 เดือน โดยได้รับการ
รักษาด้วยยาจากแพทย์แล้ว หรือแพทย์ระบุว่า
มีความกังวลในการให้นอนหลับ ในกรณีที่สงสัยว่า
อาจมีโรคความผิดปกติขณะหลับอื่นๆ
- 7.มีความผิดปกติขณะนอนหลับที่ยังรักษาไม่ได้
- 8.ละเมอ โดยพฤติกรรมขณะละเมอเป็นเรื่อง
เดียวกันกับที่ฝัน (acting out dream)

เตรียมตัวก่อนเข้าตรวจ Sleep Test

หากพบว่าตัวเองมีความผิดปกติขณะนอนหลับ ควร
ไปพบแพทย์เพื่อทราบรายละเอียดคร่าวๆ ว่าควร
เข้ารับการตรวจหรือไม่ เมื่อแพทย์ลงความเห็นแล้ว
ว่าควรเข้ารับการตรวจ แพทย์จะนัดให้ผู้ป่วยเข้าไป

นอนค้างที่โรงพยาบาลในตอนกลางคืน และควร
เตรียมตัวให้พร้อม ดังนี้

เตรียมอุปกรณ์สำหรับค้างคืนที่โรงพยาบาลให้ เรียบร้อย

งดการงีบหลับในตอนกลางวัน
อาบน้ำสระผมให้เรียบร้อย ไม่ใส่สเปรย์แต่งผมต่างๆ
รับประทานอาหารเย็นให้เรียบร้อยตรงเวลา
ก่อนเข้ารับการตรวจ 5 ชั่วโมง ควรลดการดื่มแอลกอฮอล์
งดดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้ารับการตรวจ 24 ชั่วโมง
งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างน้อย 12 ชั่วโมง
หากมียาที่รับประทานเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์
ก่อนล่วงหน้าว่าควรต้องงดยาหรือไม่
ผู้ชายโกนหนวดเคราให้เรียบร้อย ผู้หญิงงดแต่งหน้า
ทาเล็บ

ขั้นตอนการตรวจ Sleep Test

ทีมแพทย์จะติดตั้งอุปกรณ์ต่างๆ ในห้องนอน และ
ที่ตัวผู้ป่วยเพื่อบันทึกข้อมูลสิ่งที่เกิดขึ้นขณะเรานอนหลับ
มีการถ่ายวิดีโอระหว่างที่เรานอนหลับตลอดเวลา

ภูเขาถุกมนุษย์ทำลายลงมาได้
แต่สันดานของคนเรา
ที่นอนนิ่งอยู่กันบึ้ง...ซึ่งไม่เหมือนกัน
ยอมจืดเผลาให้ตีเหมือนกันได้ยาก
หลวงปู่ทวด วัดช้างให้



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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 ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

