

นอนดี กลับดี ชีวิตดี

Good Sleep, Good Health

นพ.ชาญสิริ เสกสรรค์วิริยะ (หมอไมท์)

โสต ศอ นาสิกแพทย์ และแพทย์เวชศาสตร์การนอนหลับ

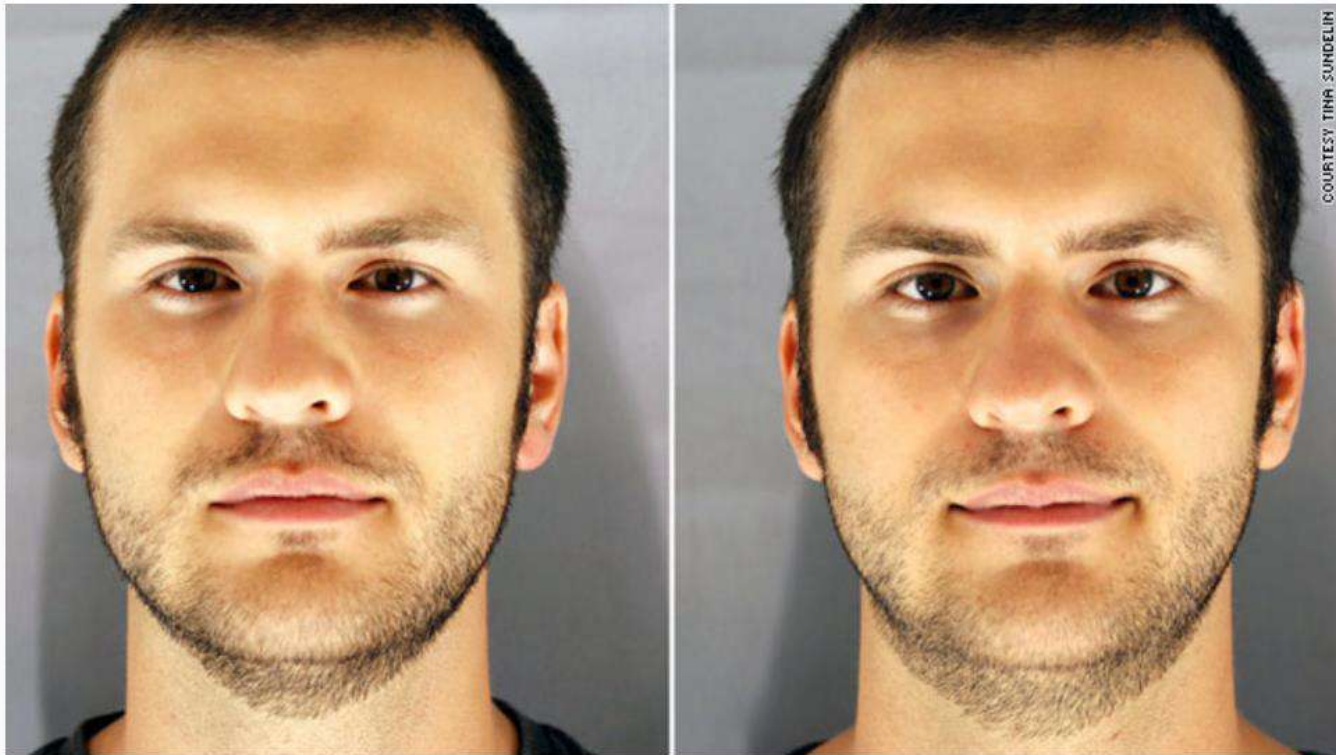
International Sleep Disorders Specialist, World Sleep Society

ศูนย์หูคอจมูก และศูนย์ตรวจการนอนหลับ โรงพยาบาลสมิติเวช ธนบุรี

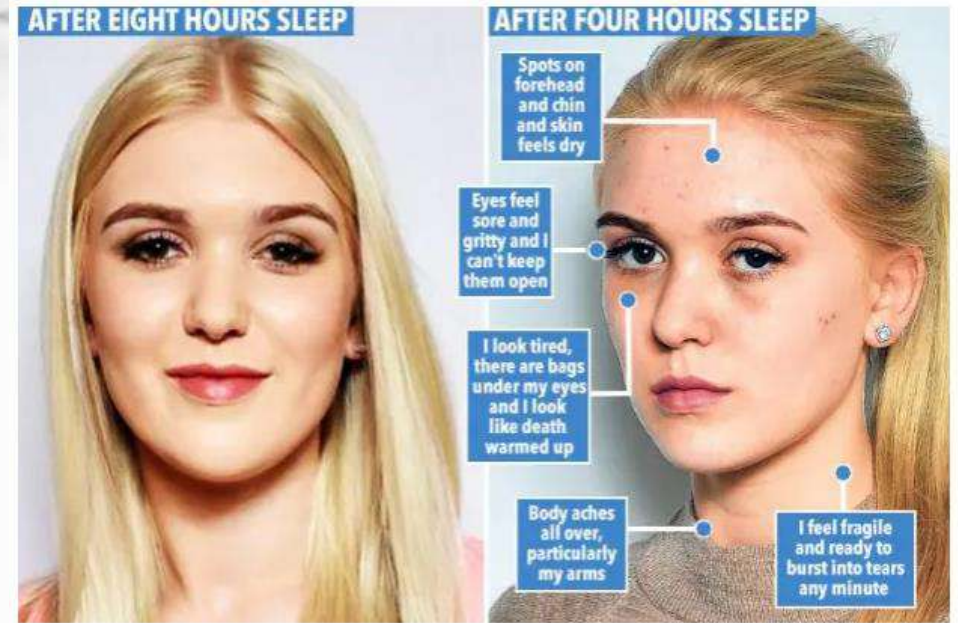
Sleep deprived? Your looks may suffer

Health.com

By **Amanda Gardner**, Health.com
 December 15, 2010 -- Updated 1312 GMT (2112 HKT)



People tend to look less attractive and healthy when sleep-deprived (left) than when well-rested (right), a new study finds.



Living > Fabulous

'I COULD CRY I LOOK SO ROUGH' Teen survives on just four hours of sleep for three nights to reveal the damaging effects of sleep deprivation

Natasha Harding

Published: 19:28, 21 May 2017 | Updated: 8:36, 22 May 2017



Chloe de Garis snapped after her usual eight-hour sleep

Credit: News Group Newspapers Ltd



Chloe de Garis, 18, survived on just four hours' sleep for three nights to reveal the effects of sleep deprivation Credit: News Group Newspapers Ltd

เราจะรู้อะไรบ้างในวันนี้...



- ความสำคัญของการนอนหลับ
- โครงสร้างการนอนหลับ
- นาฬิกาชีวิต และฮอร์โมนเมลาโทนิน
- การนอนหลับที่ดีคืออะไร
- ชั่วโมงการนอนที่เหมาะสม
- โรคการนอนหลับที่พบบ่อยๆ
 - โรคนอนไม่หลับ (INSOMNIA)
 - ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (OSA)
- อาหารเสริมที่ช่วยในการนอนหลับ
- นวัตกรรมในการนอนหลับ



ทำไมคนเราต้องนอน ?

Why we need sleep?

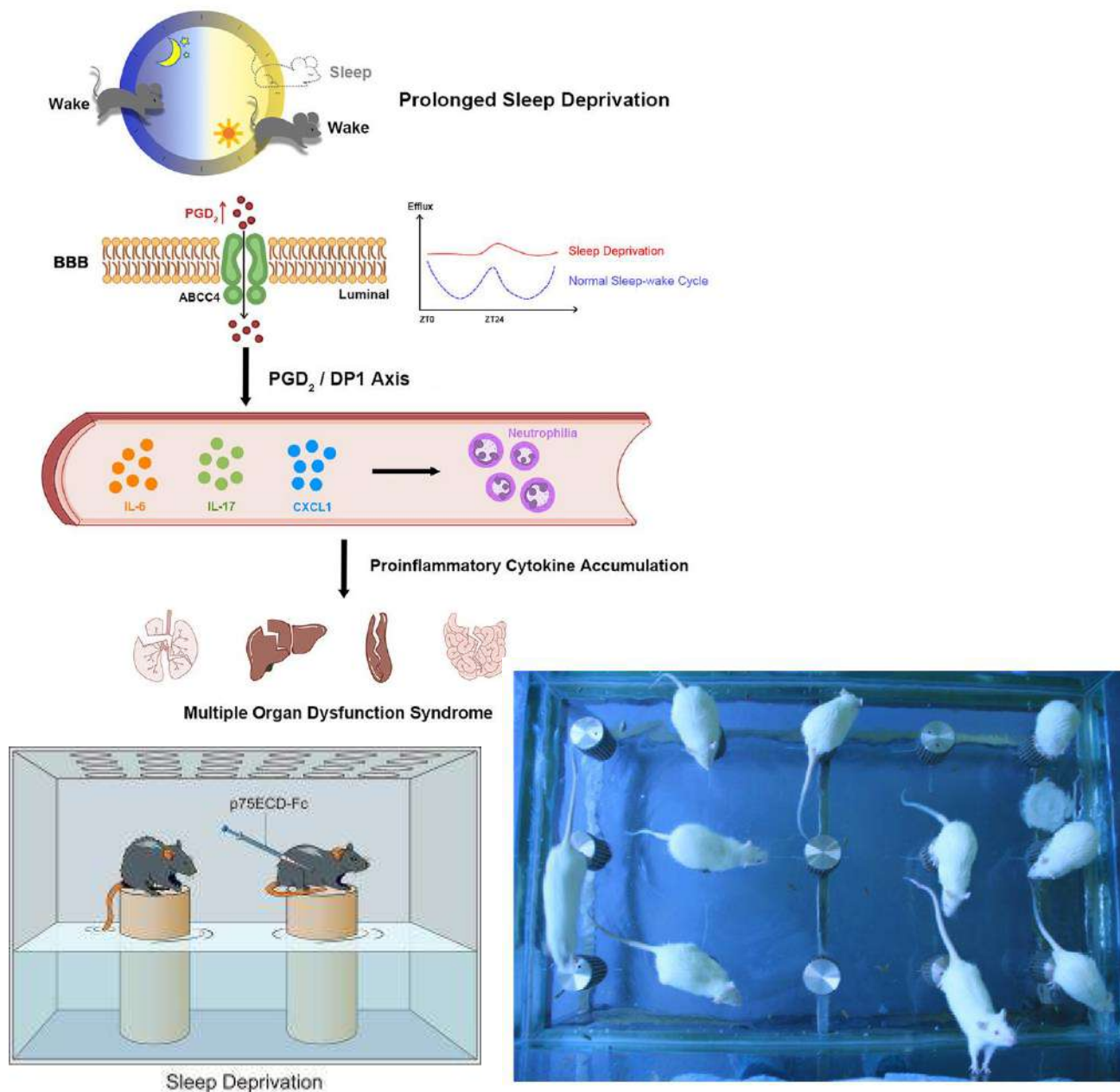
หนู 80% ตายภายใน 4 วัน หลังจากอดนอนติดต่อกัน

Article

Prolonged sleep deprivation induces a cytokine-storm-like syndrome in mammals

Di Sang^{1,2,14}, Keteng Lin^{2,3,14}, Yini Yang^{4,14}, Guangdi Ran^{2,5}, Bohan Li^{6,7},
Chen Chen², Qi Li^{2,5}, Yan Ma^{2,5}, Lihui Lu², Xi-Yang Cui⁸, Zhibo Liu^{6,8},
Sheng-Qing Lv⁹, Minmin Luo^{2,10,11}, Qinghua Liu^{2,5}, Yulong Li^{4,6,12,13},
Eric Erquan Zhang^{2,5,15}  

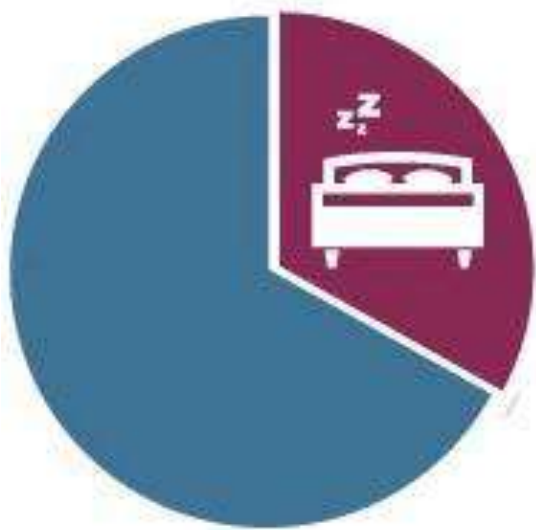
Most animals require sleep, and sleep loss induces serious pathophysiological consequences, including death. Previous experimental approaches for investigating sleep impacts in mice have been unable to persistently deprive animals of both rapid eye movement sleep (REMS) and non-rapid eye movement sleep (NREMS). Here, we report a “curling prevention by water” paradigm wherein mice remain awake 96% of the time. After 4 days of exposure, mice exhibit severe inflammation, and approximately 80% die. Sleep deprivation increases levels of prostaglandin D₂ (PGD₂) in the brain, and we found that elevated PGD₂ efflux across the blood-brain-barrier—mediated by ATP-binding cassette subfamily C4 transporter—induces both accumulation of circulating neutrophils and a cytokine-storm-like syndrome. Experimental disruption of the PGD₂/DP1 axis dramatically reduced sleep-deprivation-induced inflammation. Thus, our study reveals that sleep-related changes in PGD₂ in the central nervous system drive profound pathological consequences in the peripheral immune system.





ความสำคัญของการนอนหลับ

- ✓ การเจริญเติบโตและพัฒนาการ
- ✓ การซ่อมแซมและรักษา ฟังก์ชันระบบต่างๆ
- ✓ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน
- ✓ การจัดการกับความเครียด
- ✓ เก็บความทรงจำ จากการเรียนรู้ไปสู่ความทรงจำระยะยาว (Long-term memory)

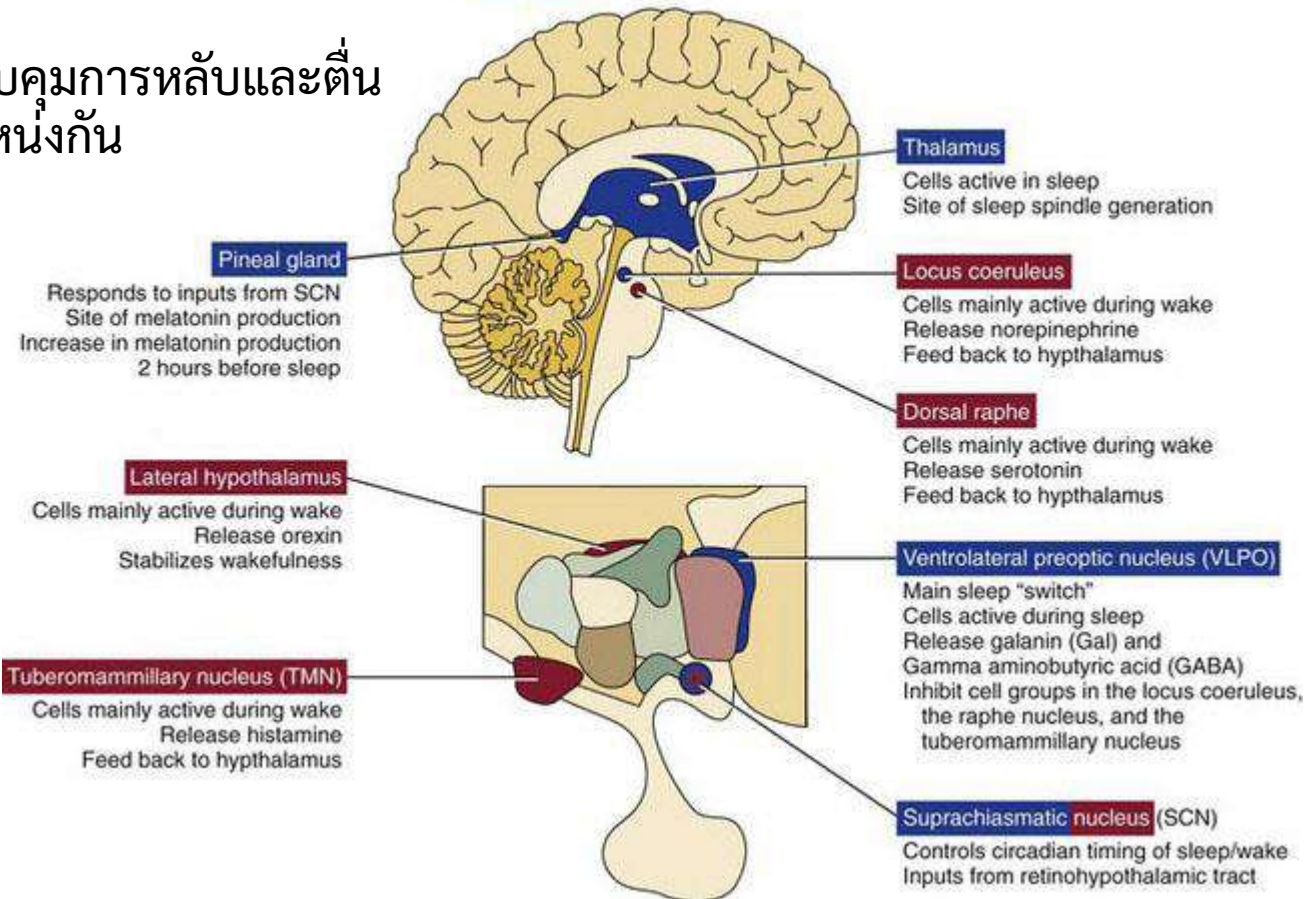


การนอนหลับ

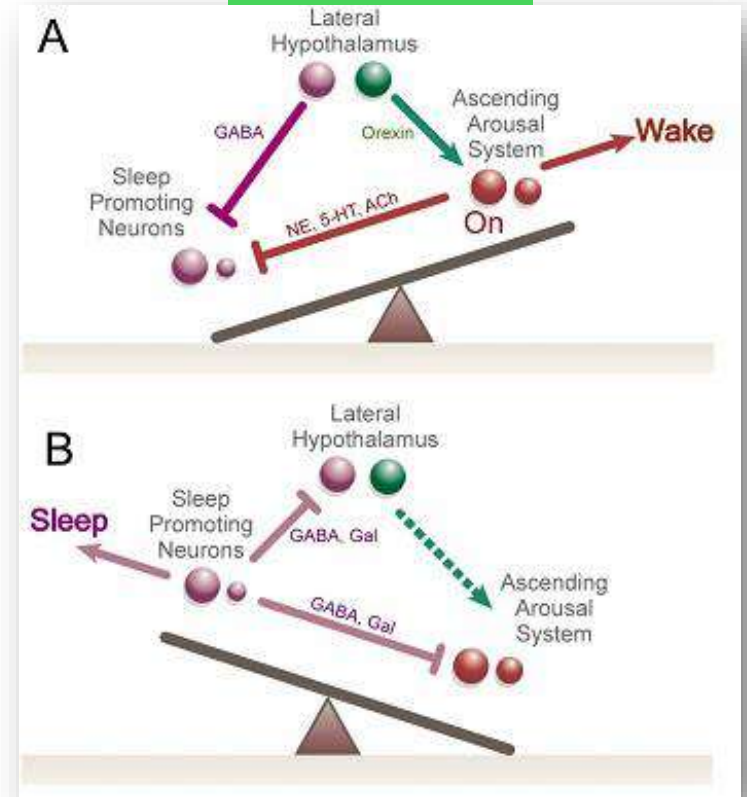
การรับรู้ การตื่นตัว การตอบสนอง ลดลง
ยับยั้งการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อภายใต้อำนาจจิตใจ

สมองควบคุมการหลับและตื่น
ต่างตำแหน่งกัน

Sleep Wake Regulation-Big Picture

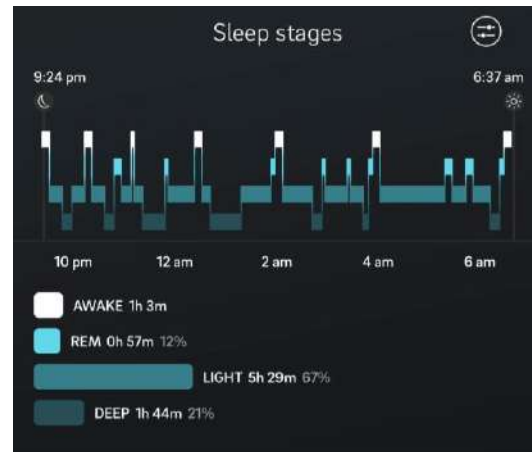


Sleep Switch





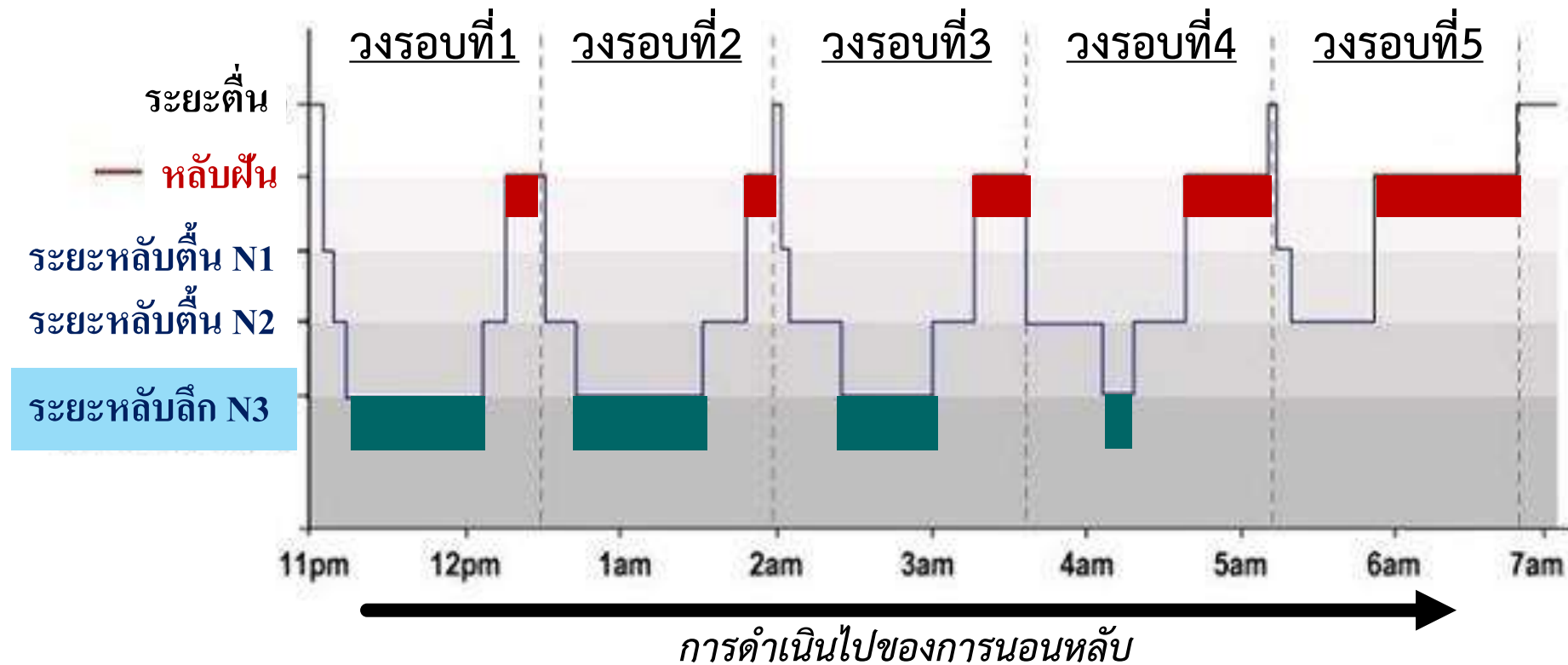
เกิดอะไรขึ้น...
ขณะที่เรานอนหลับ?



โครงสร้าง(ระยะ) การนอนหลับ



- ระยะหลับที่ไม่มีตากระตุก Non-rapid eye-movement (NREM) sleep [75-80%]
 - Stages 1 [N1] — **หลับตื่น ปลุกได้ง่าย**
 - Stage 2 [N2]
 - Stage 3 [N3] — **หลับลึก ปลุกได้ยาก**
- ระยะหลับที่มีตากระตุก Rapid eye-movement (REM) sleep [20-25%]
[มักเรียกว่า ระยะหลับฝัน, Dreaming sleep]

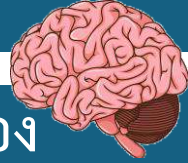


ระยะการนอนในคนปกติ

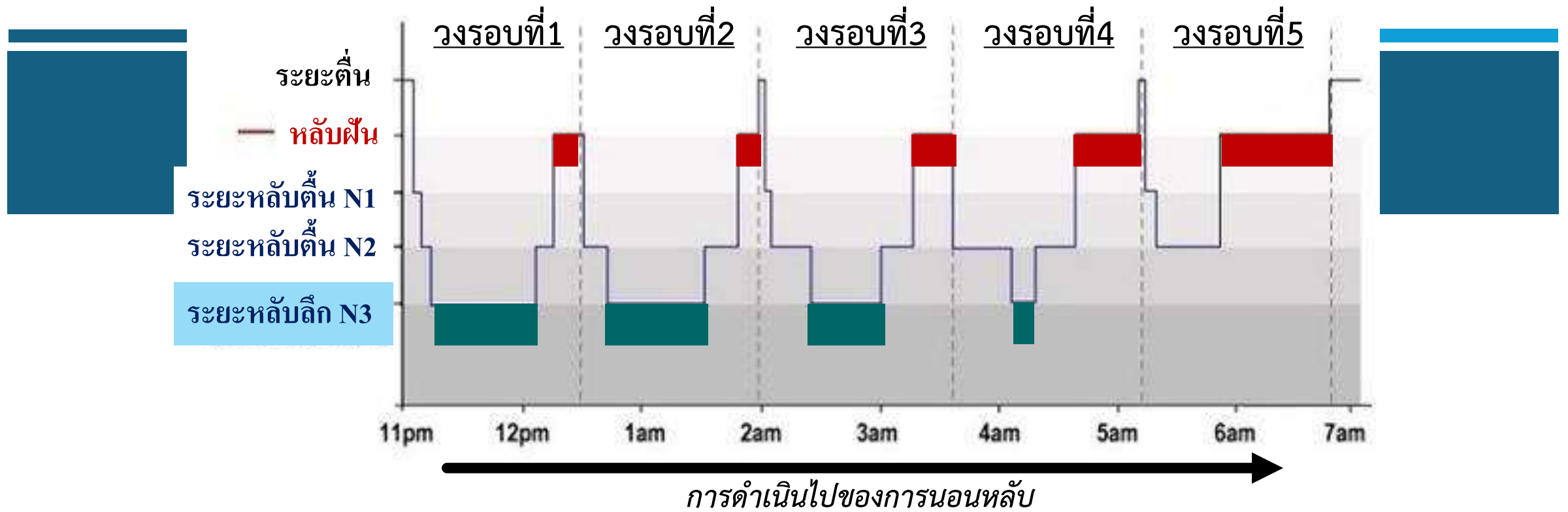
- ✓ วงรอบการนอน <ตื่น→ลึก→ตื้น> : 4-6 วงรอบ ในแต่ละคืน (วงจรมีระยะเวลา 90-120 นาที)
- ✓ ระยะการนอนหลับลึก มีระยะเวลานานในวงรอบแรกๆ จะ **ลดลง** ในวงรอบถัดๆมา
- ✓ ระยะการนอนหลับตื้น ระยะเวลา **เพิ่มขึ้น** ในวงรอบถัดๆมา

ระยะหลับลึก จะเกิดมากในครึ่งคืนแรก
ระยะหลับตื้น จะเกิดมากในครึ่งคืนหลัง

คลื่นสมอง ตื่น และหลับ



ระยะการนอนหลับ	คลื่นสมอง	การเคลื่อนไหวตา	กล้ามเนื้อ
ตื่น	คลื่นเบต้า คลื่นแอลฟา	กลอกไปมารวดเร็ว	มีการตั้งตัว ขยับปกติ
ระยะหลับตื้น (N1, N2)	คลื่นที่ต่ำ (4-8 Hz)	กลอกไปมาอย่างช้า	กล้ามเนื้อตัวตัวลดลง จากช่วงตื่น
ระยะหลับลึก (N3)	คลื่นเดลต้า (< 4 Hz)		
ระยะหลับฝัน (REM) DREAMING	คลื่นที่ต่ำ (4-8 Hz)	กลอกไปมารวดเร็ว	กล้ามเนื้ออ่อนแรง (คล้ายอัมพาต) ยกเว้น กระบังลม



ระยะการนอนในคนปกติ

- ✓ คนทั่วไปในวัยผู้ใหญ่ ใช้เวลาในการนอนหลับในระยะต่างๆ เป็นอัตราส่วนที่เหมาะสม ได้แก่...
 - ระยะหลับตื้น N1 ประมาณ 2-5%
 - ระยะหลับตื้น N2 ประมาณ 45-55%
 - ระยะหลับลึก N3 ประมาณ 15-20%
 - ระยะหลับฝัน ประมาณ 20-25%

ระยะเวลาการนอนหลับลึก ช่วงเวลาสำคัญในการนอนหลับ

- ร้อยละของเวลาการนอนทั้งคืน :
เด็ก ประมาณ 50%, วัยทำงาน ประมาณ 20-25%, วัยชรา ประมาณ 6-17%
- คลื่นสมองช้า หรือ คลื่นเดลต้า (Delta wave)
- เป็นช่วงที่ร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนเติบโต หรือ growth hormone

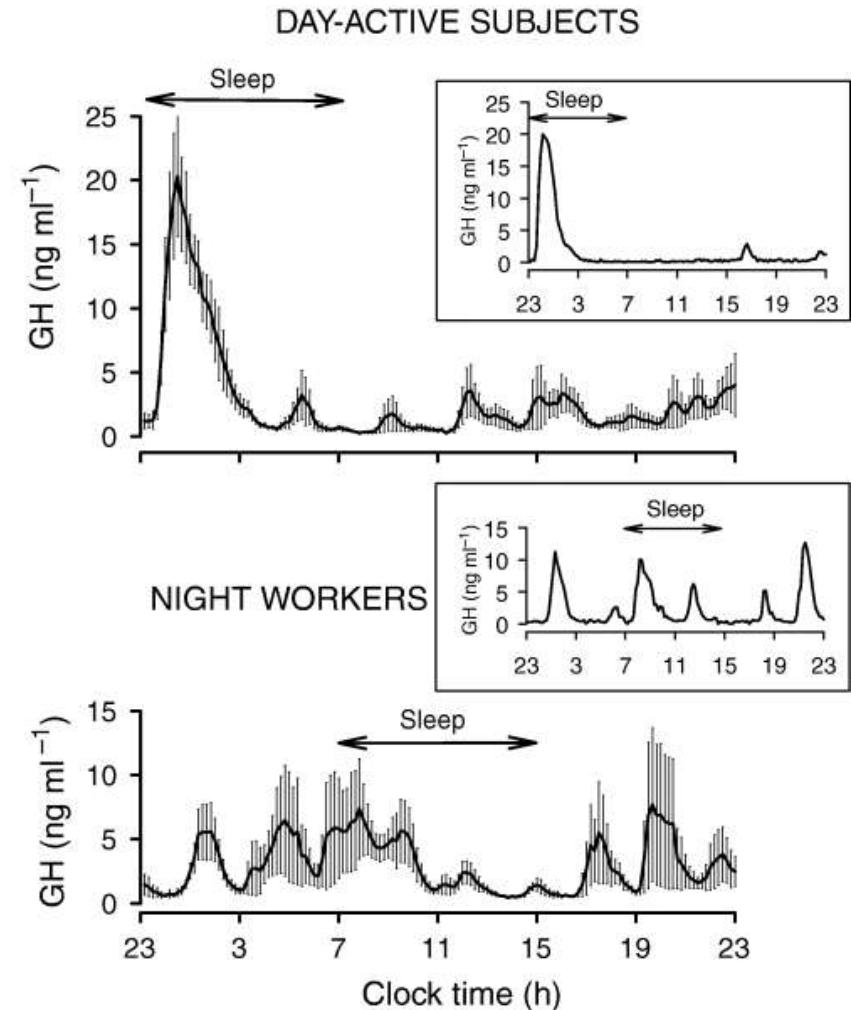
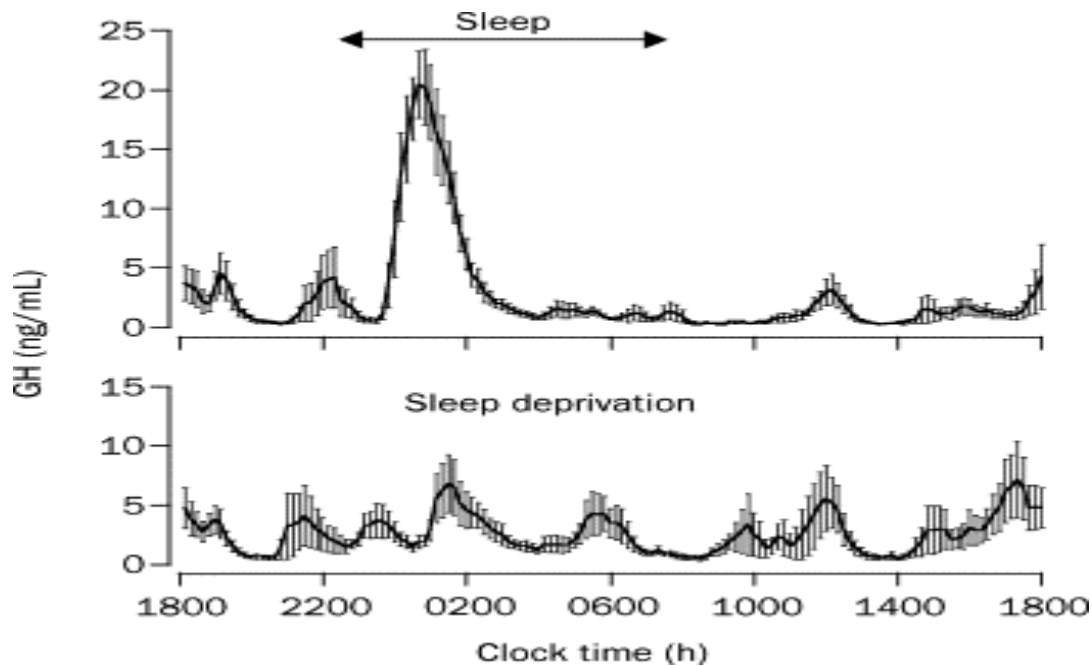
- ในเด็ก : มีความสำคัญต่อพัฒนาการทั้งการเรียนรู้ และการเจริญเติบโตของร่างกาย
- ในผู้ใหญ่ : การซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย และความอ่อนเยาว์

นอนเวลาต่างกัน ได้ GROWTH HORMONE เท่ากันหรือไม่

The 24-h growth hormone rhythm in men: sleep and circadian influences questioned

Gabrielle Brandenberger, Laurence Weibel

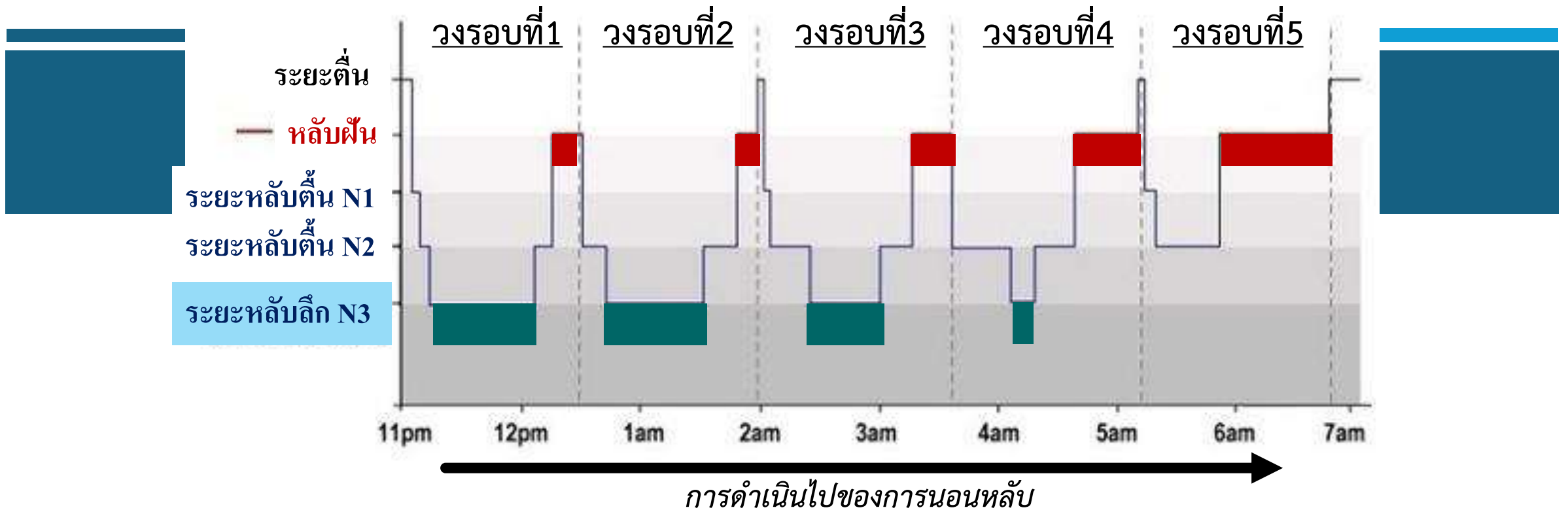
First published: 01 September 2004 | <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2004.00415.x> | Citations: 41



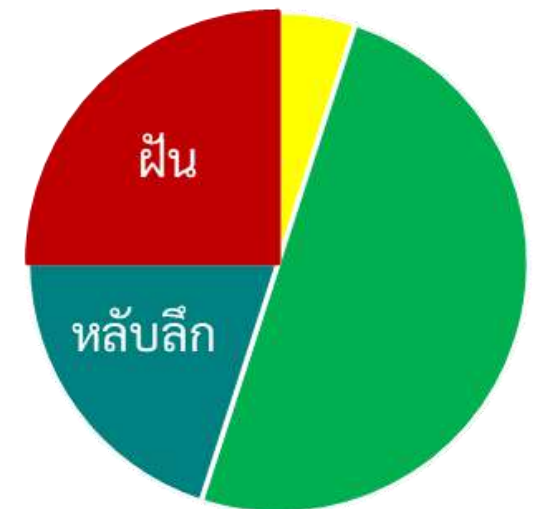
ระยะหลับฝัน ใครว่าไม่สำคัญ

...เวลาทองของการพัฒนาสมองและความจำ

- ร้อยละของเวลาในการนอนทั้งคืน : วัยทำงาน 20-25%, วัยชรา 17-20%
 - เป็นการนอนหลับตื่นๆ ไม่ลึกมาก แต่เป็นการนอนที่มีความสำคัญและจำเป็นต้องมีในทุกๆคืน
- สมองมีการทบทวนความรู้ ความคิด และประสบการณ์ซ้ำๆ
 - สมองจัดหมวดหมู่ของความทรงจำ บันทึกเป็นความทรงจำระยะยาว



คนปกติ เรามีระยะหลับฝันทุกคืน
 ...จำได้หรือไม่ได้นั้น อีกเรื่องหนึ่ง
 ขึ้นกับว่า
 เราตื่นขึ้นมาในช่วงไหน ?
 ความฝันน่าจดจำหรือไม่ ?



ทำนายฝัน

บอกเลขดี ดีเลขเด็ด ฉบับสมบูรณ์

บอกเลขดี แก้อาถรรพ์ ทำนายอนาคต
พร้อมเลขเด็ด ให้โชคดวง

อ.แพคุณ

เลขเด็ด
งวดนี้

รวบรวมความฝันถึงระยะต่างๆ ไว้มากที่สุด
ครบทุกหมวดหมู่และทุกตัวอักษร ตั้งแต่ ก - ฮ

69.-

2เล่มนี้แม่นสุด ๆ

ทำนายฝัน

ฉบับศาลโชค

พยากรณ์ความฝันได้แม่นยำ จากตำราโบราณ
บอกเลขเด็ดบนศาลโชค และภาพประกอบตลอดเล่ม

๖๐.-

ฝันพยากรณ์

ทำนายฝัน บอกเหตุดี - ร้าย
พร้อมด้วย... ตัวเลขนำโชค จากฝัน

อุปกรณ์ติดตามการนอนหลับ มีความน่าเชื่อถือมากน้อยแค่ไหน

Accuracy of 11 Wearable, Nearable, and Airable Consumer Sleep Trackers: Prospective Multicenter Validation Study

Taeyoung Lee¹ ; Younghoon Cho^{1,2} ; Kwang Su Cha¹ ; Jinhwan Jung¹ ; Jungim Cho¹ ; Hyunggug Kim¹ ; Daewoo Kim¹ ; Joonki Hong¹ ; Dongheon Lee¹ ; Moonsik Keum² ; Clete A Kushida³ ; In-Young Yoon⁴ ; Jeong-Whun Kim⁵ 

Figure 2. Configuration of consumer sleep trackers used in the experiment.

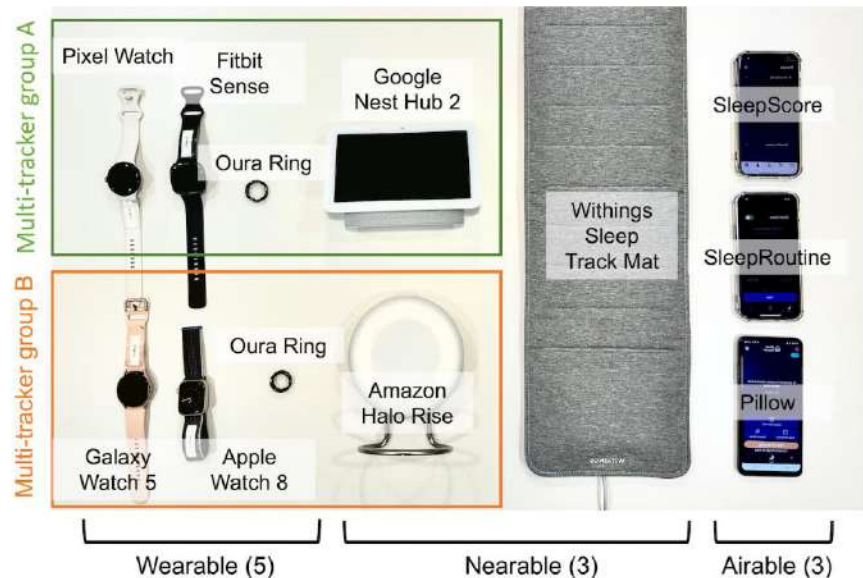
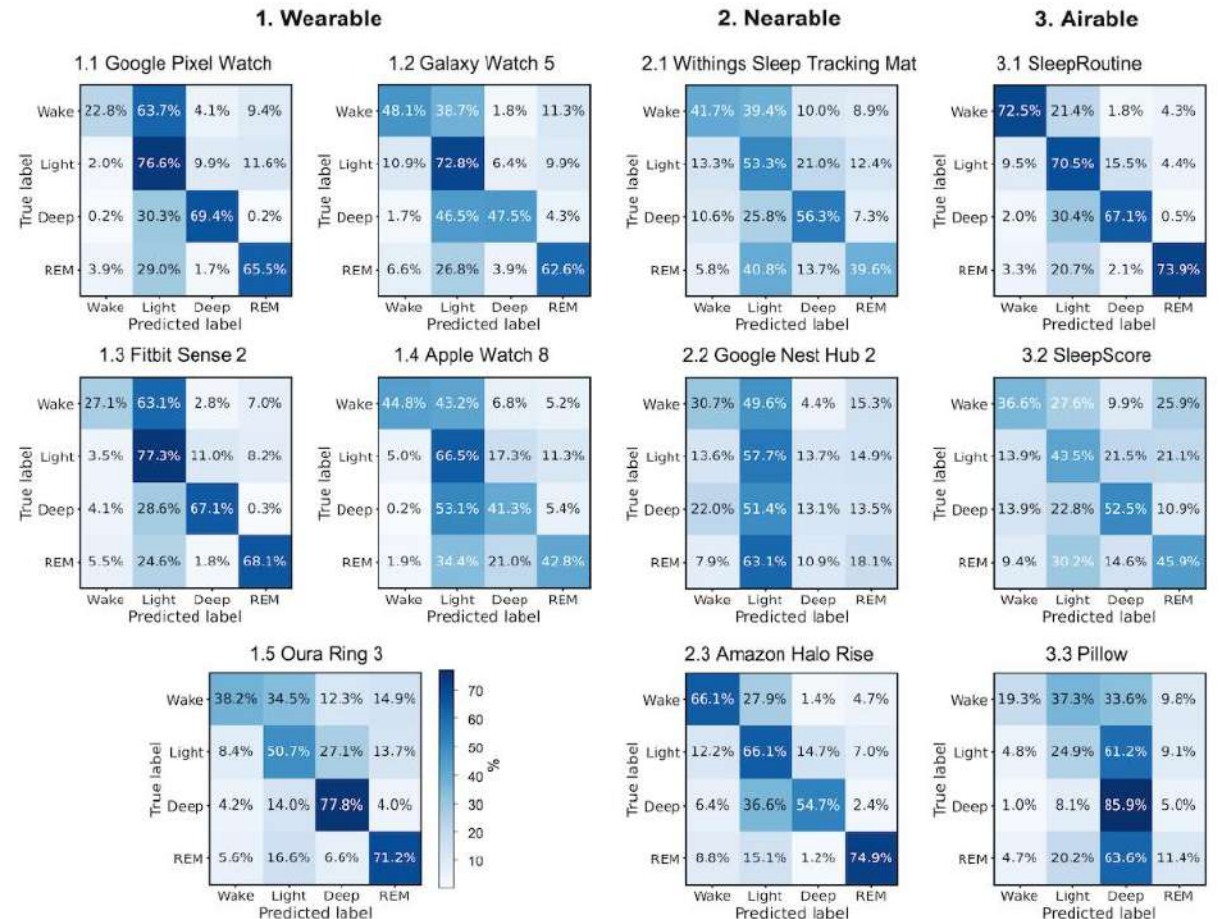


Figure 3. Normalized confusion matrices for 11 consumer sleep trackers (CSTs). Four-stage sleep classification confusion matrices comparing CSTs. Each row in the confusion matrix is the sleep stage annotated by polysomnography, while each column represents the sleep stage annotated by the CST. REM: rapid eye movement.



หลับตื้น

หลับลึก

หลับฝัน

คลื่นสมองช้าลง
(เมื่อเทียบจากขณะตื่น)

คลื่นสมองช้า

คลื่นสมองเร็ว

ถูกตากลอกไป-มา อย่างช้าๆ

ถูกตากลอกไป-มา อย่างรวดเร็ว

ถูกปลุกตื่นได้ง่าย

ถูกปลุกตื่นได้ยากขึ้น

ถูกปลุกตื่นได้ง่าย

สามารถเกิดการหลับฝันได้ แต่เรื่องราวมักเรียบง่าย

มักมีความฝันที่แปลก เกินจริง เช่น
หลบหนี ต่อสู้ (มีจำความฝันได้ หากเกิด
ความฝันในระยะนี้)

กล้ามเนื้อตามร่างกายหย่อนตัวลง คงแรงตึงเล็กน้อย

กล้ามเนื้อตามร่างกายหย่อนตัวทั้งหมด
เพื่อป้องกันการเคลื่อนไหวของร่างกาย
ตามความฝัน
(ยกเว้น กล้ามเนื้อกระบังลมใช้หายใจ)

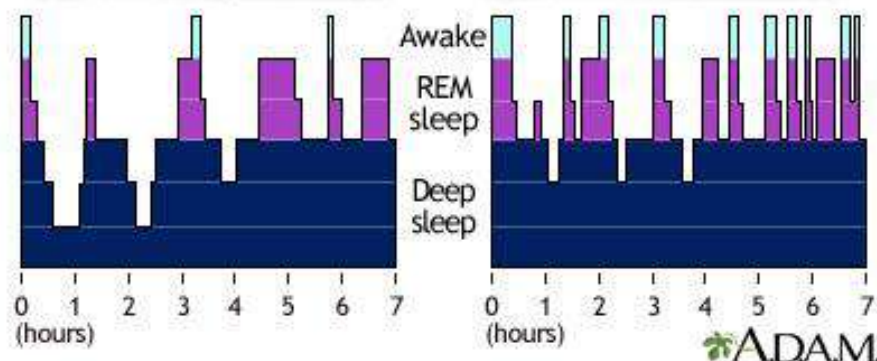


นาฬิกา smart watch
วิเคราะห์ระยะการนอน
หรือ การหลับลึก หรือ ตื้น ได้
เชื่อถือได้ประมาณ 60-70%

ระยะเวลาการนอน แต่ละคนแตกต่างกัน

- อายุ
- พฤติกรรมการนอน การอดนอน
- วงจรนาฬิกาชีวิต***
- สภาพแวดล้อม
- ยา, แอลกอฮอล์
- โรคหรือความผิดปกติต่างๆ
เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

stage	Young adult	Elderly
N1	2-5 %	5-8%
N2	45-55%	57-67%
N3	15-20%	▼ 6-17%
REM	20-25%	▼ 17-20%



อายุมากขึ้น

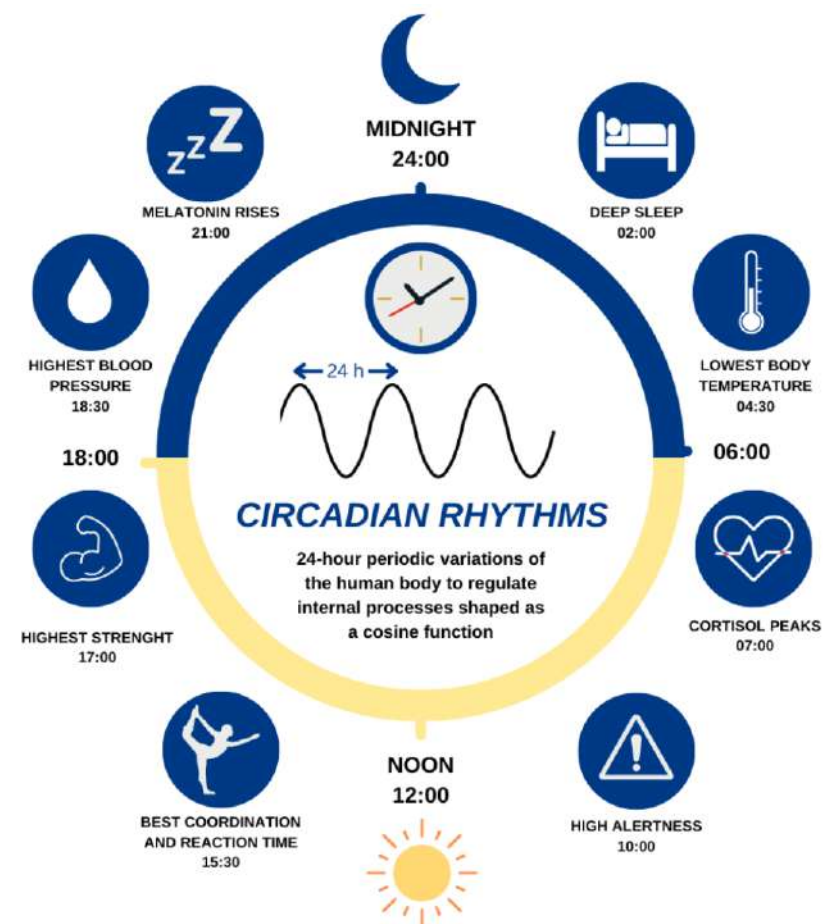
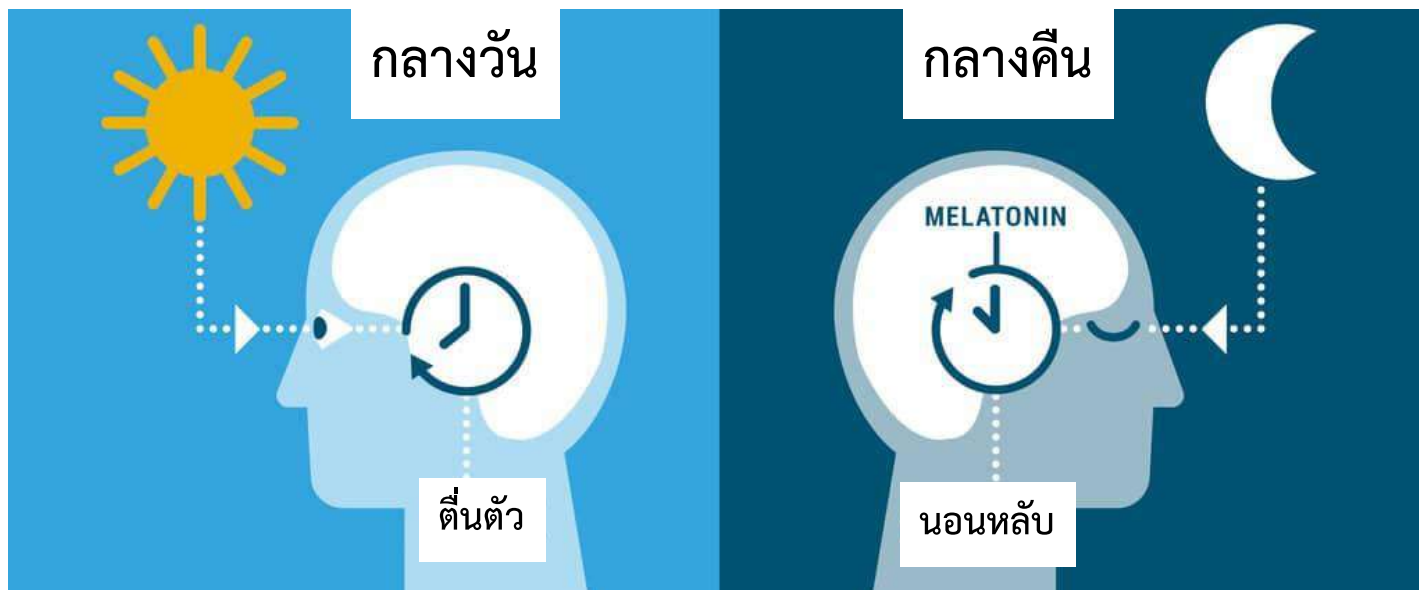
- หลับลึก น้อยลง
- หลับฝัน น้อยลง
- ตื่นกลางดึกบ่อยขึ้น

■ ทำไมเราถึงง่วง หลับ-ตื่นเวลาเดิม ?

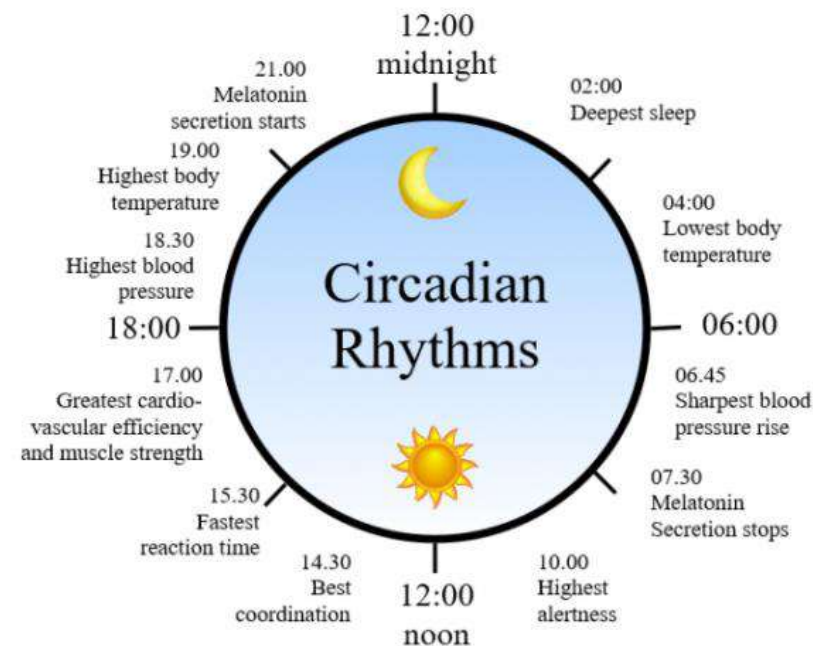
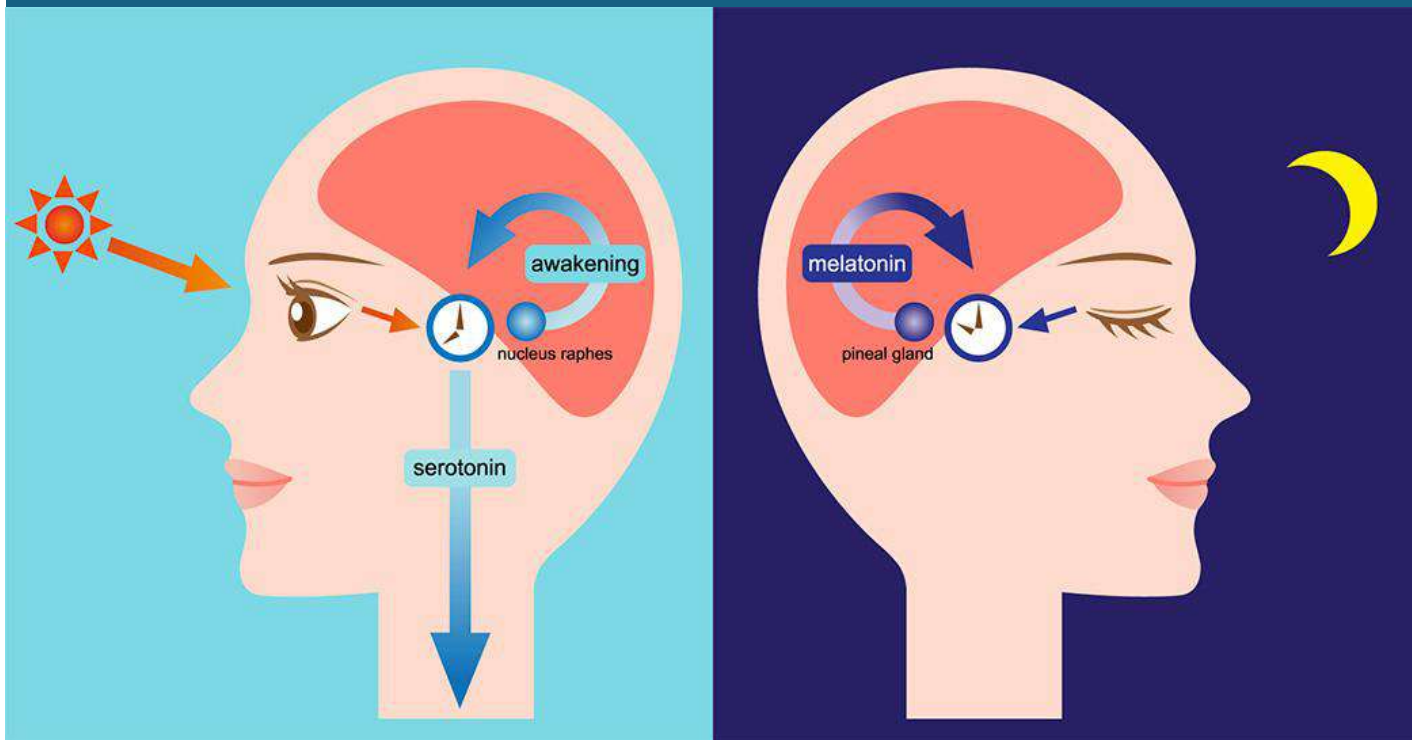


นาฬิกาชีวิต

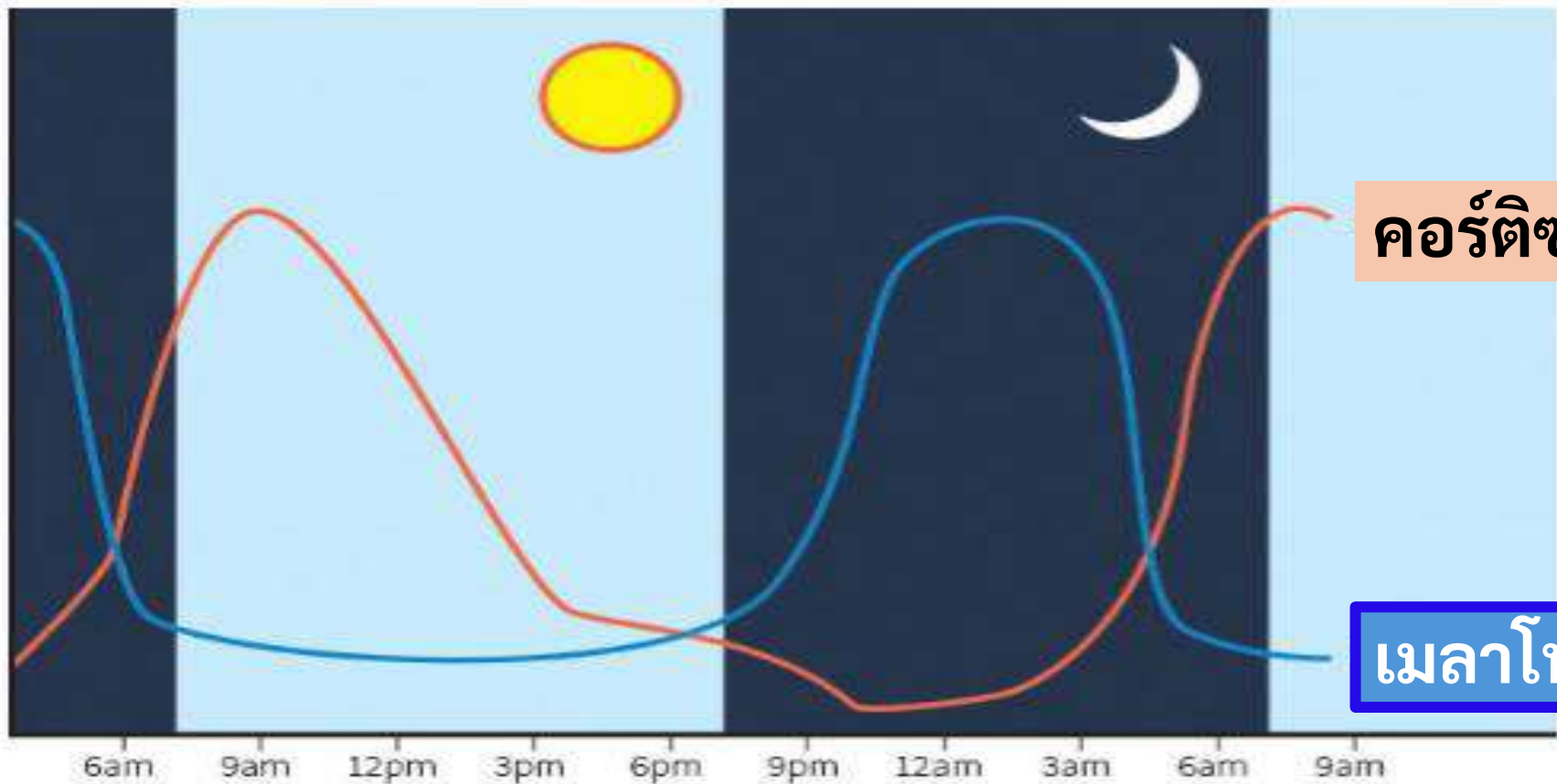
(Biological Clock, Circadian Rhythm)



นาฬิกาชีวิต คืออะไร ?



- ระบบนาฬิกาชีวิต : วงรอบประมาณ 24 ชม.
- ควบคุมโดยแสง และ พฤติกรรมของมนุษย์ (การกินอาหาร ออกกำลังกาย)
- นาฬิกาชีวิต → ควบคุมการหลับ-ตื่น และการทำงานของระบบต่างๆ เช่น ฮอร์โมน การทำงานของลำไส้ นัย่อย อุณหภูมิของร่างกาย



คอร์ติซอล (Cortisol)

เมลาโทนิน (Melatonin)



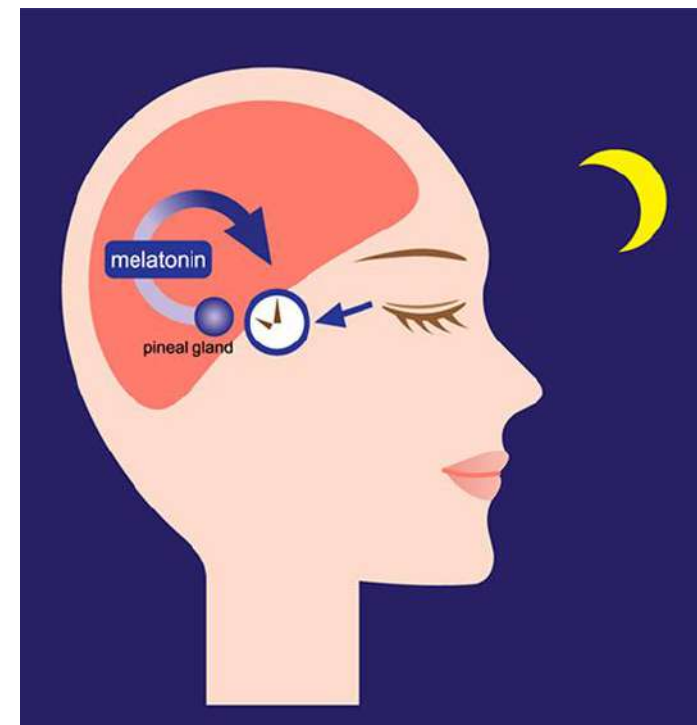
ฮอร์โมนเมลาโทนิน : ฮอร์โมนแห่งการนอนหลับ

Melatonin

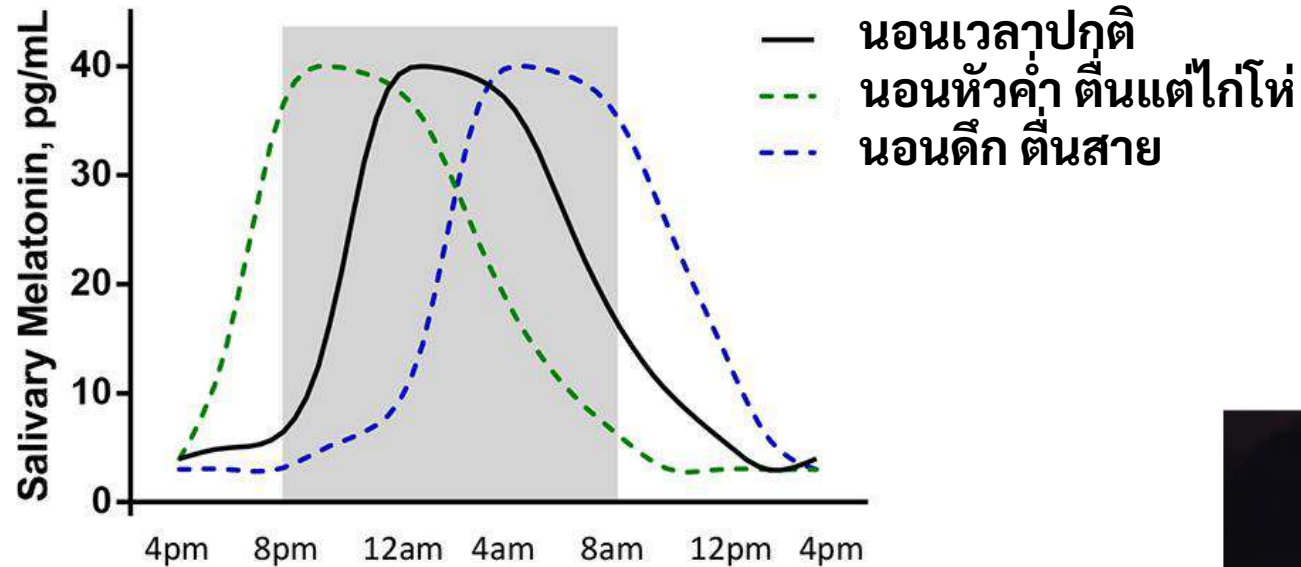
- หลังตามอิทธิพลของแสงอาทิตย์ และ พฤติกรรมของเรา
- เริ่มหลังในช่วงหัวค่ำ และลดการหลั่งลงเมื่อใกล้เวลาตื่นนอน
- สร้างปริมาณลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น

หน้าที่ของ Melatonin :

- นาฬิกาชีวิต ร่างกายหลับ-ตื่นเป็นเวลา มีการทำงานของร่างกายต่างๆ อย่างเหมาะสม ในช่วงเวลาเดียวกันทุกวัน
- ทำให้เข้านอนง่าย การนอนราบรื่น ไม่มีการตื่นตัวบ่อยๆ
- สารต้านอนุมูลอิสระในสมอง (Brain Anti-oxidant)



สัมผัสแสงมากช่วงหัวค่ำ MELATONIN จะหลั่งช้า นอนยากขึ้น ตื่นสาย



จับเร็ว

Advanced Sleep Phase

Normal Sleep Phase

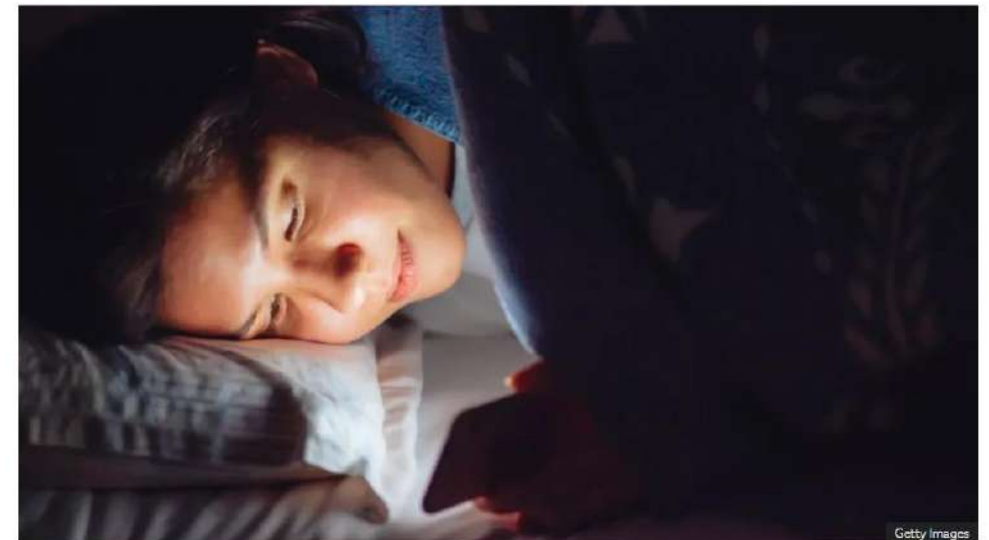
Delayed Sleep Phase

นอนยาก
พลิกไปมาบนเตียง

Heavy social media use linked to poor sleep

23 October 2019

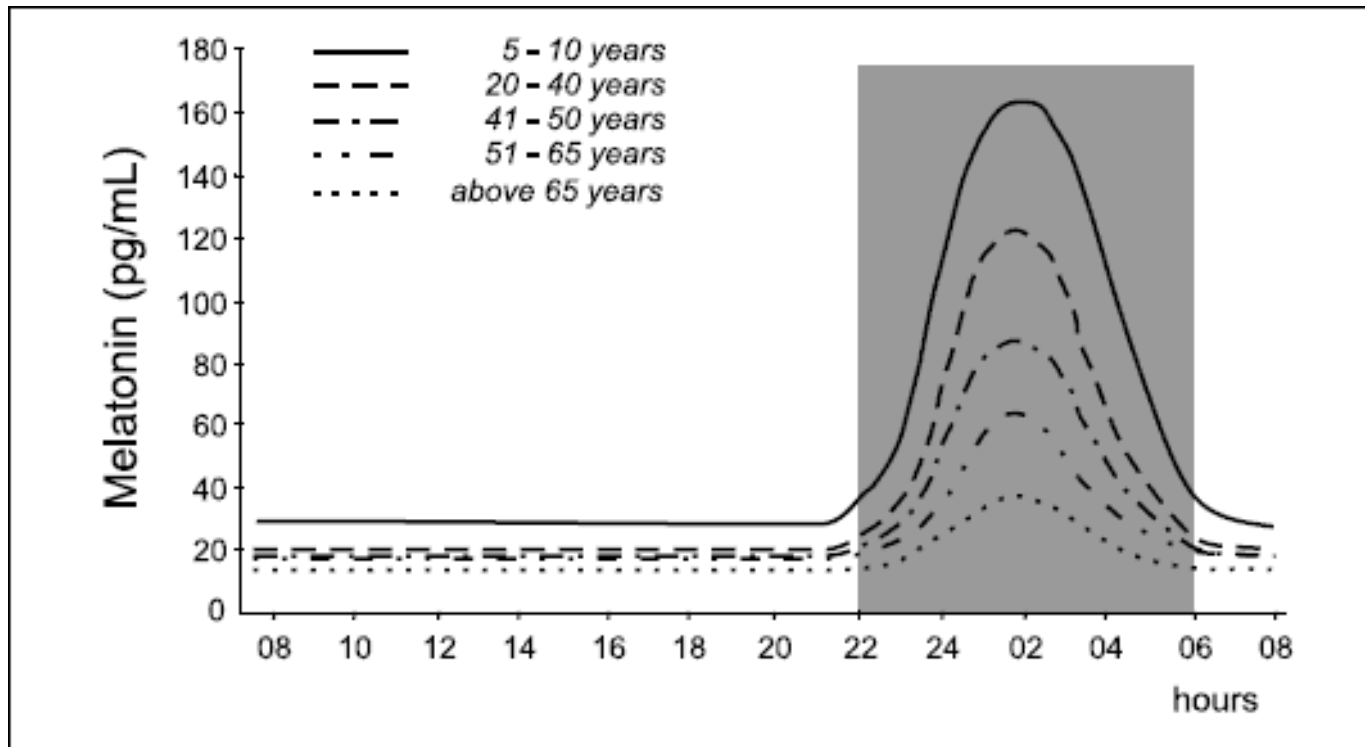
Share



Some teenagers may be struggling to disengage from social media for fear of missing out

Getty Images

อายุมากขึ้น : สร้างน้อยลงตามอายุ อายุน้อย : สร้างรวน ไม่เป็นเวลา สร้างน้อยลงจากพฤติกรรม



อยากให้เมลาโท닌สร้างมากขึ้น

อายุมากขึ้น : กินเสริมได้

อายุน้อย : สร้างสุขอนามัยการนอนหลับ
เจอแสงกลางวัน ลดการเจอแสงกลางคืน

ความง่วง
สะสม

ความง่วงสะสม
มากขึ้นเรื่อยๆ
ช่วงเวลากลางวัน

การตื่นตัว
ตาม
นาฬิกาชีวิต

ภาวะอดนอน
sleep deprivation



ความง่วงสะสม เพิ่มขึ้น ในระหว่างตื่นนอน ลดลง ในขณะนอนหลับ

เพราะช่วง "ตื่น" ของเราไม่เท่ากัน

chronotype จากสัตว์ทั้ง 4

หมี



ทำงานได้ดีที่สุด : 11:00 - 18:00
ตื่น : 09:00 - 10:00
นอน : 22:00 - 23:00
ออกกำลังกาย : ตอนเย็น

สิงโต



ทำงานได้ดีที่สุด : 10:00 - 17:00
ตื่น : 05:00 - 07:00
นอน : 21:30 - 22:30
ออกกำลังกาย : ตอนเช้า

หมาป่า



ทำงานได้ดีที่สุด : 12:00 - 20:00
ตื่น : 10:00 - 11:00
นอน : 23:30 - 01:30
ออกกำลังกาย : ตอนหัวค่ำ

โลมา



ทำงานได้ดีที่สุด : 10:00 - 18:00
ตื่น : 06:00 - 08:00
นอน : 22:00 - 23:00
ออกกำลังกาย : ตอนเช้าเบา ๆ
ตอนเย็น ยืดเส้น

Brand
think

พันธุกรรมและพฤติกรรม ทำให้เรามีช่วงเวลาการนอนต่างกัน



CHRONOTYPE

LARK

DOVE

OWL



MORNING

นกจาบฝน
ตื่นแต่เช้า



DAY

นกพิราบ
ตื่นกลางวัน



NIGHT

นกฮูก
ตื่นกลางคืน



การนอนหลับที่ดี คืออะไร ?

การนอนหลับที่ดี



ระยะเวลา
เหมาะสม



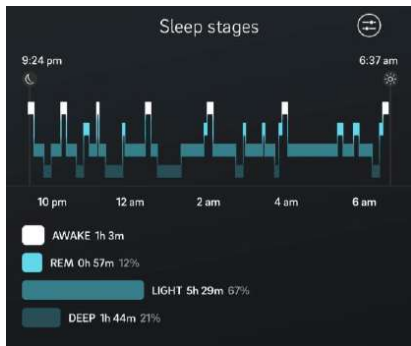
นอนหลับ
อย่างมี
คุณภาพ

มีคุณภาพชีวิตที่ดี
ตื่นมาสดชื่น
ไม่เกิดความง่วง
ไม่ก่อให้เกิดโรค



อดนอน นอนน้อยเกินไป
นอนมากเกินไป?

โรคการนอนหลับ
เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
โรคทางกาย
โรคทางจิตใจ
ยาบางชนิด



- เชื่อถือได้แค่ไหน?
- เชื่อได้: ระยะเวลาที่เรานอนหลับ
- นอนดีหรือไม่ นอนลึกหรือไม่...
จงเชื่อ**ความรู้สึกตัวเอง**ก่อนจะเชื่อนาฬิกา
- บางคนยิ่งกังวลในผล ไม่เป็นตามที่คาดหวัง ยิ่งนอนยากขึ้นไปอีก

ความพยายามใช้ได้กับการทำทุกอย่างในชีวิต ยกเว้น การนอนหลับ

ระยะเวลาการนอนที่เหมาะสม

NATIONAL SLEEP FOUNDATION

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS

ระยะเวลาการนอนที่แนะนำตามช่วงวัย



ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ

SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

Hirshkowitz M, The National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health (2015), <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>

Which are you?



SHORT SLEEPERS
thrive with less than
5 hours of sleep



REGULAR SLEEPERS
need between
7 - 9 hours of sleep



LONG SLEEPERS
average
10 - 12 hours of sleep

แต่每个人 ต้องการเวลาการนอนไม่เท่ากัน



ทำไมเราไม่ควรอดนอน?

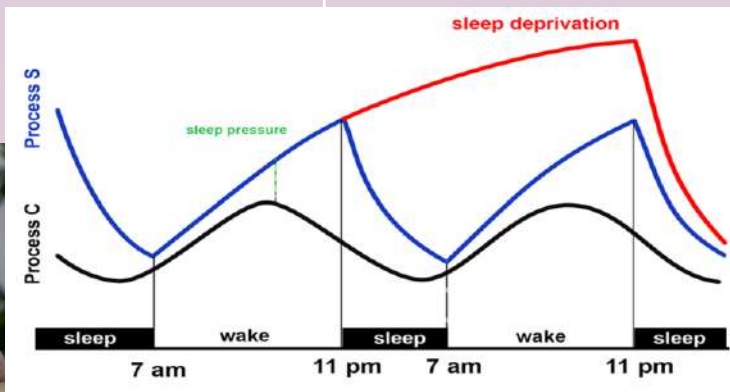
ผลกระทบของการอดนอน

ระยะสั้น

- ลืมง่าย จำอะไรได้น้อยลง
- สูญเสียความสามารถในการคิด วางแผน และจัดลำดับความสำคัญ
- เกิดความง่วงระหว่างวัน (อุบัติเหตุ)
- ต่อมน้ำลายทำงานมากขึ้น
- ภูมิคุ้มกันลดลง เจ็บป่วยง่าย

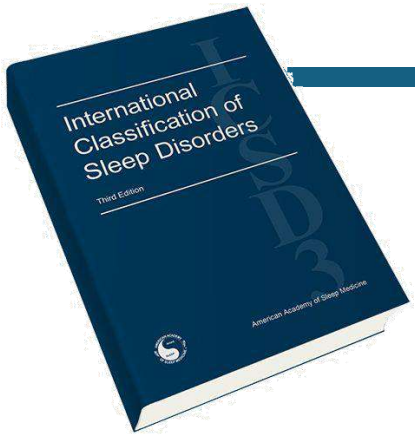
ระยะยาว

- สูญเสียความสามารถในการขับชี่
- เพิ่มความเสี่ยงโรคเบาหวาน
- เพิ่มความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
- เพิ่มความเสี่ยงโรคอ้วน





โรคต่างๆระหว่างการเดินทางนอนหลับ ?



โรคจากการนอนหลับผิดปกติ

จำแนกโรคได้เป็น 7 กลุ่ม

Insomnia

นอนไม่หลับ

Sleep-related breathing disorders

ภาวะหายใจผิดปกติขณะหลับ

Central disorders of hypersomnolence

ภาวะง่วงผิดปกติโดยมีสาเหตุจากสมอง

Circadian rhythm sleep-wake disorders

ความแปรปรวนของนาฬิกาชีวิตขณะหลับ-ตื่น

Parasomnia

โรคนอนละเมอ หรือมีพฤติกรรมผิดปกติขณะหลับ

Sleep-related movement disorders

การเคลื่อนไหวผิดปกติที่สัมพันธ์กับการหลับ

Other sleep disorders

โรคจากการนอนหลับผิดปกติอื่นๆ



นอนอย่างไรให้มีคุณภาพ?

สุขอนามัยการนอนที่ดี SLEEP HYGIENE

- ควรเข้านอน และตื่นนอนให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน ทั้งวันทำงานและวันหยุด
- ไม่แนะนำให้งีบหลับเวลากลางวัน (หากงีบหลับ ไม่ควรเกิน 30 นาที และหลัง 15.00น.)
- ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ แต่หลีกเลี่ยงอย่างน้อย 2 ชม.ก่อนนอน
- หลีกเลี่ยงอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ น้ำอัดลม ช็อกโกแลต หลังเที่ยง
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อหนัก แอลกอฮอล์ อย่างน้อย 4 ชม.ก่อนนอน



สุขอนามัยการนอนที่ดี SLEEP HYGIENE


- ควรจัดเตียงนอน ให้เป็นที่นอนแล้วสบาย ห้องนอนมีอุณหภูมิเหมาะสม ไม่ควรมีเสียงดัง และไม่ควรมีแสงลอด
- ไม่ควรอาบน้ำอุ่นใกล้เวลาเข้านอน (แล้วแต่บุคคล)
- ช่วงก่อนนอน ควรผ่อนคลาย ลดความวิตกกังวล หลีกเลี่ยงการโต้เถียง ดูภาพยนตร์ ตื่นเต้น สยองขวัญก่อนนอน
- ไม่ควรทานอาหารมื้อใหญ่ อย่างน้อย 4 ชม. ก่อนการนอนหลับ
- ไม่ควรดื่มน้ำมากกว่า 1 แก้วก่อนนอนและแนะนำให้ปัสสาวะก่อนเข้านอน



สุขอนามัยการนอนที่ดี SLEEP HYGIENE

- ควรใช้เตียงเพื่อการนอน และกิจกรรมทางเพศเท่านั้น อย่าใช้เตียงนอนเป็นที่ทำงาน เล่นมือถือ ดูโทรทัศน์ หรือรับประทานอาหาร
- หากนอนไม่หลับภายใน 20 นาที ควรลุกจากที่นอน เพื่อไปทำกิจกรรมเบาๆ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงเบาๆ แล้วกลับมานอนอีกครั้งเมื่อง่วง ไม่ควรจ้องมองนาฬิกา
- รับแสงแดดให้เพียงพอในตอนเช้า อย่างน้อย 30 นาที (แสงแดดเป็นตัวควบคุมนาฬิกาชีวิตที่สำคัญ)





อาหารเสริมช่วยในการนอนหลับ ?

อาหารเสริมและสมุนไพร ช่วยการนอนหลับ

- Melatonin
- 5-Hydroxytryptophan (5-HTP)
- GABA
- Chamomile
- Lavender
- Valerian
- L -Theanine
- Hops
- Lemon Balm
- Tart Cherry
- CBD

มีฤทธิ์ช่วยให้เคลิ้มหลับง่ายขึ้น

ประสิทธิผลในแต่ละคนไม่เท่ากัน

ซื้อหารับประทานได้ตามกำลัง

อย่าลืมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
และสุขอนามัยการนอนที่ดี ผลจะยาวยิ่งกว่า



อาหารที่มีกรดอะมิโนทริปโตเฟน สารตั้งต้นเมลาโทนิน

MYFOODDATA

Top 10 Foods Highest in Tryptophan

280mg of Tryptophan = 100% of the Recommended Daily Intake (%RDI)

1 Lean Chicken & Turkey



245% RDI (687mg)
in a 6oz chicken breast
267 calories

2 Beef (Skirt Steak)



227% RDI (636mg)
per 6oz steak
456 calories

3 Lean Pork Chops



224% RDI (627mg)
in a 6oz chop
332 calories

4 Firm Tofu



212% RDI (592mg)
per cup
363 calories

5 Fish (Salmon)



203% RDI (570mg)
per 6oz fillet
265 calories

6 Boiled Soybeans (Edamame)



149% RDI (416mg)
per cup
296 calories

7 Milk



75% RDI (211mg)
per 16oz glass
167 calories

8 Squash and Pumpkin Seeds



58% RDI (164mg)
per 1oz handful
159 calories

9 Oatmeal



33% RDI (94mg)
per cup
166 calories

10 Eggs



27% RDI (77mg)
in 1 large egg
78 calories

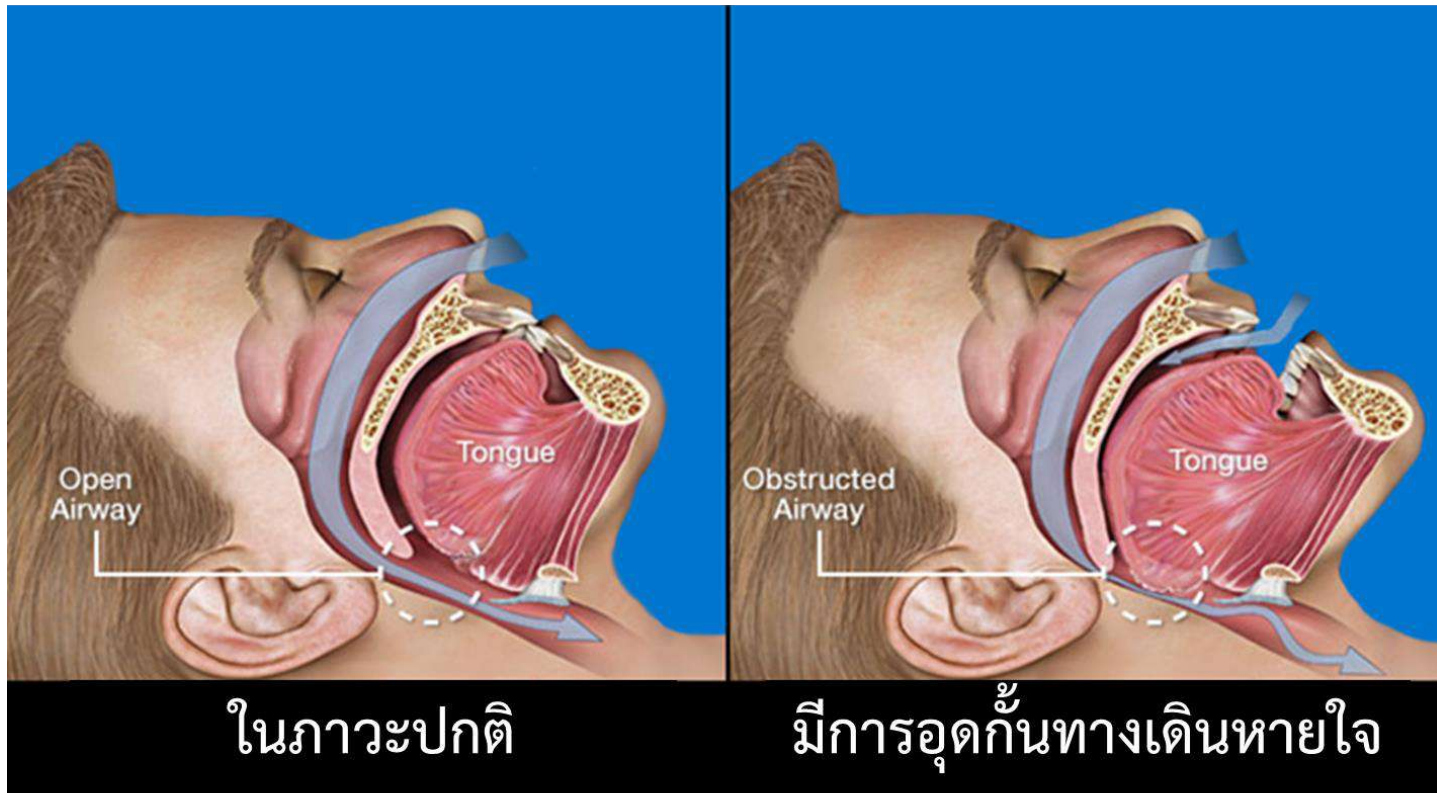


**นอนกรน ...สัญญาณของ
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือ
Obstructive Sleep Apnea (OSA)**



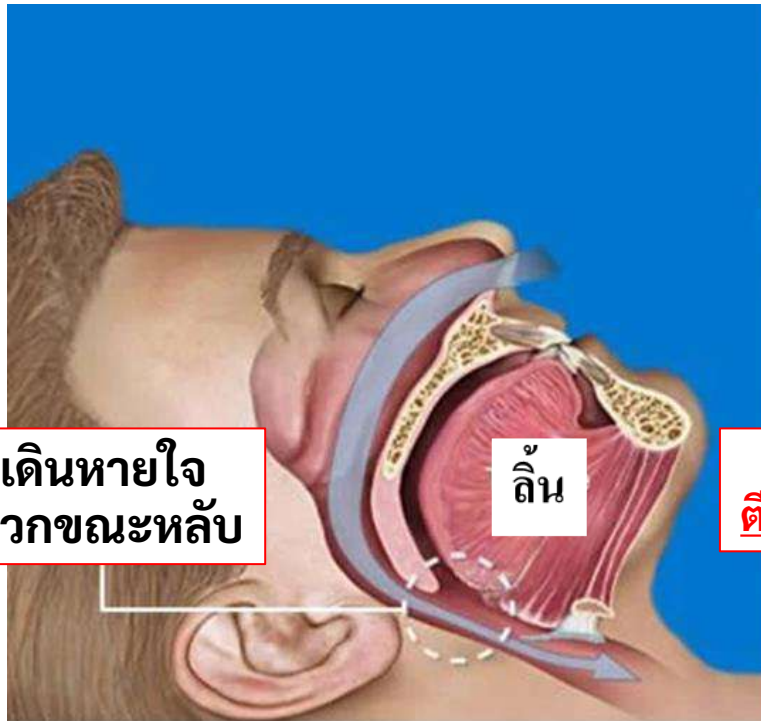
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

ทางเดินหายใจขณะนอนหลับ



ทางเดินหายใจบริเวณคอหอยเกิดการตีบแคบขณะนอนหลับ และทำให้เกิดการหยุดหายใจ หรือหายใจแผ่วเป็นพักๆ ส่งผลเสียต่อร่างกายทั้งในระยะสั้น และ ระยะยาว

ทางเดินหายใจ
ที่สะดวกขณะหลับ



การนอนหลับที่เป็นปกติ

ทางเดินหายใจ
ตีบแคบขณะหลับ



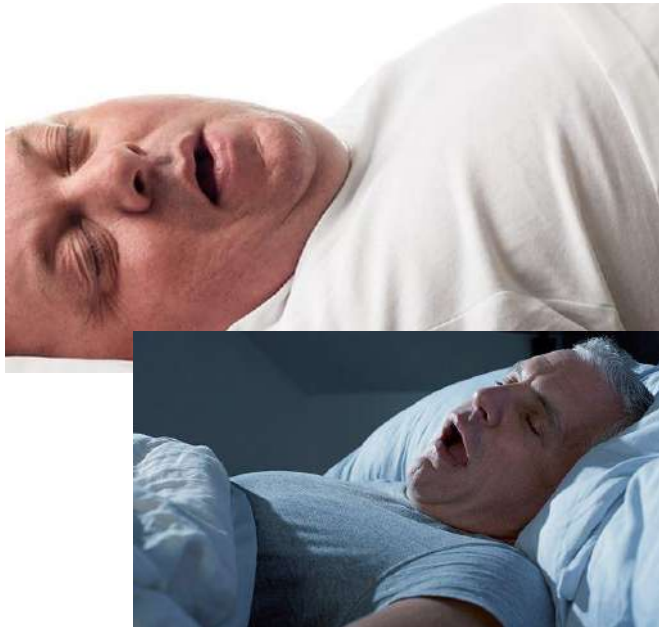
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ปัจจัยเสี่ยง

- ✓ อายุที่มากขึ้น
- ✓ ภาวะน้ำหนักเกิน
- ✓ โครงสร้างใบหน้าแต่กำเนิด เช่น คางสั้น คางเล็ก
- ✓ โครงสร้างภายในช่องคอหอย เช่น ต่อมทอนซิลโต ลิ้นไก่หย่อน
- ✓ การหายใจทางจมูกไม่โล่งขณะหลับ เช่น โรคภูมิแพ้ คัดจมูกขณะนอนหลับ

นอนกรน แบบไหน ?

เสียง...ต้องสงสัยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



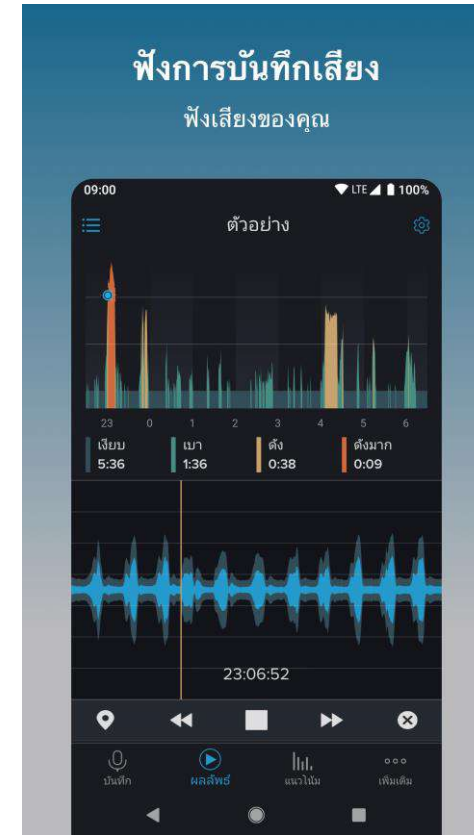
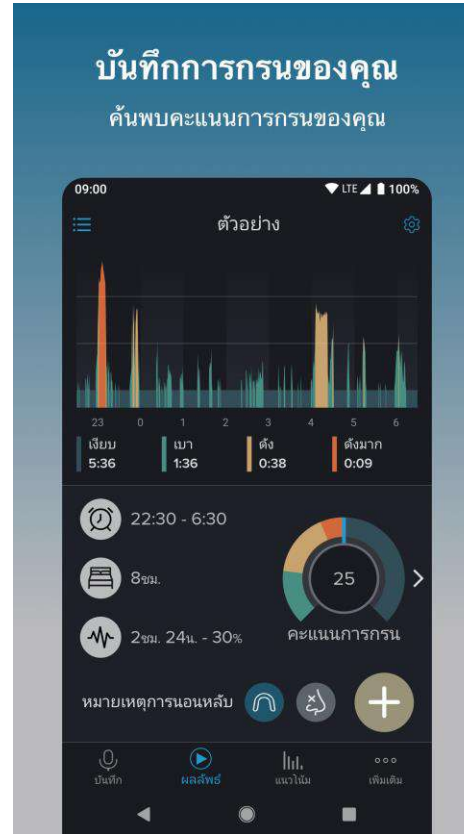
- นอนกรนดังทุกวัน
- มีคนบอกว่ามีการหยุดหายใจเป็นพักๆ ระหว่างหลับ
- ง่วงนอน อ่อนเพลีย มากกว่าปกติ ถึงแม้จะมีชั่วโมงการนอนเพียงพอหรือต้องงีบหลับช่วงกลางวันบ่อยครั้ง
- มีอาการปวดหัวช่วงเช้า
 - มีพฤติกรรมกรนที่ผิดปกติ เช่น ...
 - ✓ หายใจเฮือกบ่อยๆ
 - ✓ สะดุ้งตื่นกลางดึก
 - ✓ นอนกัดฟัน นอนแขนขากระตุก นอนละเมอ

หยุดหายใจหรือไม่...

ทราบได้จากการตรวจการนอนหลับ (Sleep Test) เท่านั้น

นอนกรนหรือไม่ ?

- ✓ แฟนบอก
- ✓ เพื่อนบอก
- ✓ คนอื่นบอก
- ✓ ใช้เครื่องมือ : Application





ผลเสียต่อร่างกายในระยะสั้น...

การหยุดหายใจขณะหลับ ทำให้สมองตื่นตัวเรื่อยๆ
ตลอดการนอน ส่งผลให้...



- ✓ การนอนขาดคุณภาพ นอนหลับไม่ลึก
- ✓ เกิดความง่วง ถึงแม้นอนในชั่วโมงที่เพียงพอ
- ✓ ปวดหัวช่วงเช้า หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน
- ✓ ความจำไม่ดี สมองไม่ปลอดโปร่ง



ความเสี่ยงต่อร่างกายในระยะยาว อาทิ...

- ✓ โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจเต้นผิดจังหวะ ภาวะหัวใจล้มเหลว
- ✓ โรคหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต
- ✓ โรคเบาหวาน โรคอ้วน
- ✓ โรคสมองเสื่อม
- ✓ ภาวะเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ



เมื่อไหร่ถึงควร...การตรวจการนอนหลับ

- สงสัยความผิดปกติของการหายใจขณะหลับ เช่น ภาวะนอนกรน หรือสงสัยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
- โรคความผิดปกติอื่นๆขณะนอนหลับ เช่น
 - โรคลมหลับ ภาวะง่วงผิดปกติ
 - สงสัยโรคขากระตุกผิดปกติขณะหลับ
 - อาการละเมอผิดปกติ เช่น เตะต๋อย เคลื่อนไหวคล้ายอาการชัก

ไม่จำเป็นต้องส่งตรวจการนอนหลับ...

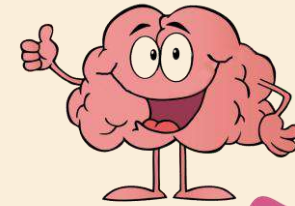
- โรคนอนไม่หลับ (ยกเว้นในบางรายที่แพทย์สงสัยความผิดปกติที่จำเป็นต้องตรวจ)
- อาการนอนละเมอปกติ เช่น ละเมอพูด อาการละเมอในเด็ก
- กลุ่มโรคนาฬิกาชีวิตแปรปรวน เช่น jetlag

การตรวจการนอนหลับ (SLEEP TEST)



ความลึก-ต้นของสมองขณะนอนหลับ (Sleep Architecture)

- % ของการหลับลึก หลับตื้น และหลับฝัน
- วงจรการนอนหลับของสมอง



ข้อมูลการหายใจขณะนอนหลับ (Respiratory Data)

- ดัชนีการหยุดหายใจขณะหลับ
(มีการหยุดหายใจขณะหลับหรือไม่ ถ้ามี...รุนแรงแค่ไหน)
- ระดับออกซิเจนในร่างกายขณะนอนหลับ

อื่นๆ : อัตราการเต้นของหัวใจ ทำทางการนอนขณะหลับ
การกััดฟัน การกระตุกขา ระหว่างนอนหลับ

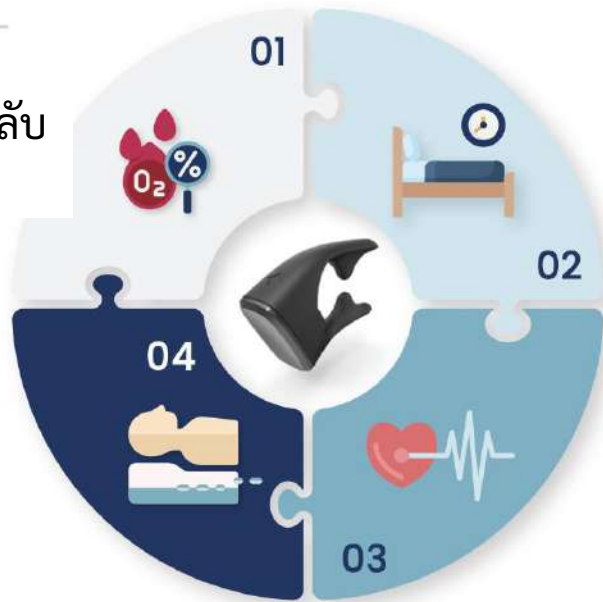


นวัตกรรมแหวนอัจฉริยะตรวจการนอนหลับ

VITAL SIGNS

สัญญาณชีพ

- ✓ ระดับออกซิเจนขณะหลับ
- ✓ ชีพจรขณะหลับ



ACTIGRAPHY

การเคลื่อนไหวขณะหลับ

SLEEP QUALITY

คุณภาพการนอนหลับ

- ✓ ระยะเวลาการนอนหลับ
- ✓ ประสิทธิภาพการนอน
- ✓ ดัชนีการหยุดหายใจขณะหลับ

AUTONOMIC NERVOUS SYSTEM RESPONSE

คุณภาพการนอนหลับ

- ✓ สัดส่วนของระบบประสาท
กระตุ้นและระบบประสาท
ผ่อนคลายขณะหลับ

Belun Sleep System

World FIRST
Wearable ring for
OSA diagnosis using AI

FDA 510(k) clearance

belun.
shed light on your sleep



ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ปล่อยทิ้งไว้ ไม่รักษา...ตามมาอีกหลายโรค

ผลกระทบระยะสั้น

- นอนไม่มีคุณภาพ หลับไม่ลึก
- ความง่วงระหว่างวัน
- อ่อนเพลียง่าย
- สมาธิลดลง
- ความจำไม่ดี

ผลกระทบระยะยาว

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- โรคหลอดเลือดสมองตีบ
- เบาหวาน
- สมองเสื่อมเร็ว อัลไซเมอร์

เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก
(CPAP)

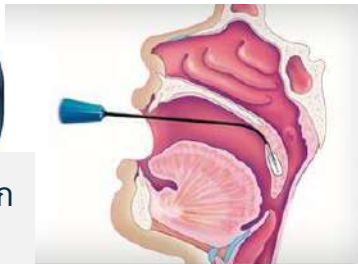


ทุกระดับความรุนแรง
โดยเฉพาะที่รุนแรงปานกลางขึ้นไป

วินิจฉัยแล้ว ...นำไปสู่การรักษา



การผ่าตัดในโพรงจมูก
และช่องคอหอย



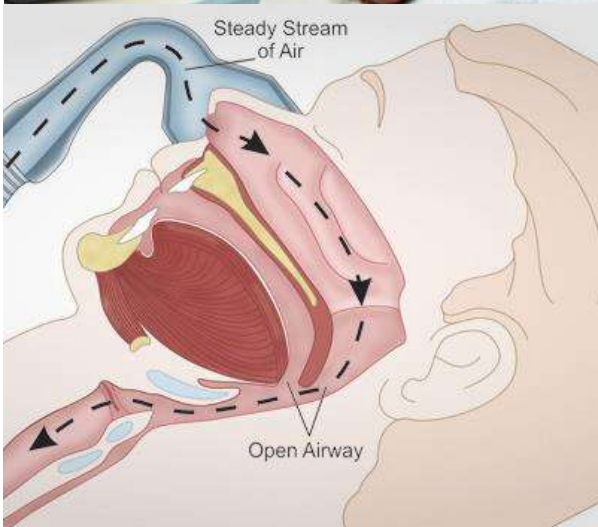
ระดับความรุนแรงน้อย- ปานกลาง



อุปกรณ์ทันตกรรม

เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก

Continuous Positive Airway Pressure (CPAP)



เครื่องอัดอากาศ ≠ เครื่องช่วยหายใจ

- แรงลมเบา ช่วงเปิดทางในการหายใจ ขณะนอนหลับ

การรักษาเกิดขึ้นเมื่อขณะใช้เครื่อง

- การนอนหลับโดยไม่ใช้เครื่อง → เท้าทุน
- แนะนำพยายามใช้งานมากที่สุดในทุกการนอนหลับ

ต้องใช้ไปนานแค่ไหน? ตลอดชีวิต? → ขึ้นกับสาเหตุ

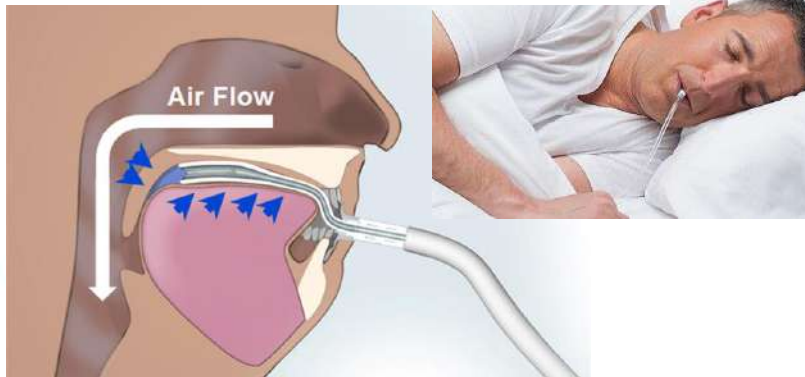
หลักการเลือกซื้อ :

ราคา หน้ากาก คุณภาพอุปกรณ์ บริการหลังการขาย

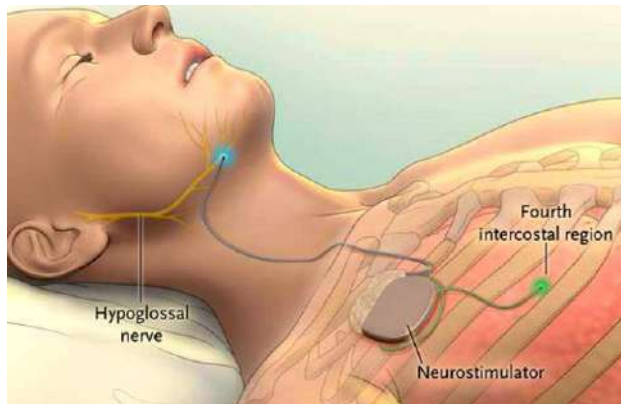
นวัตกรรมการรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

Intraoral Negative Pressure Device (INAP)

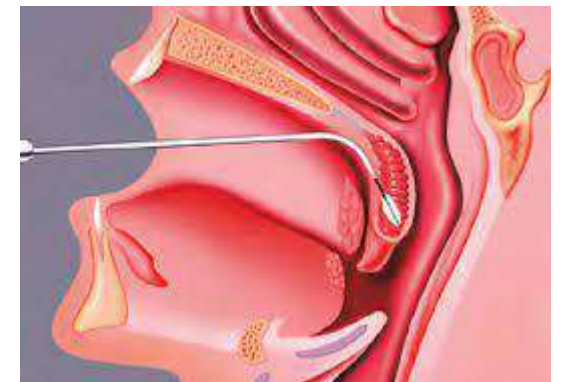
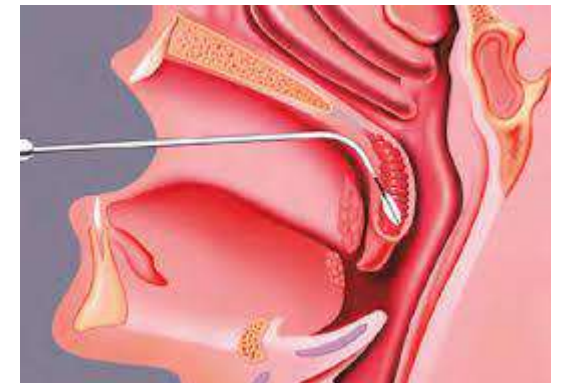
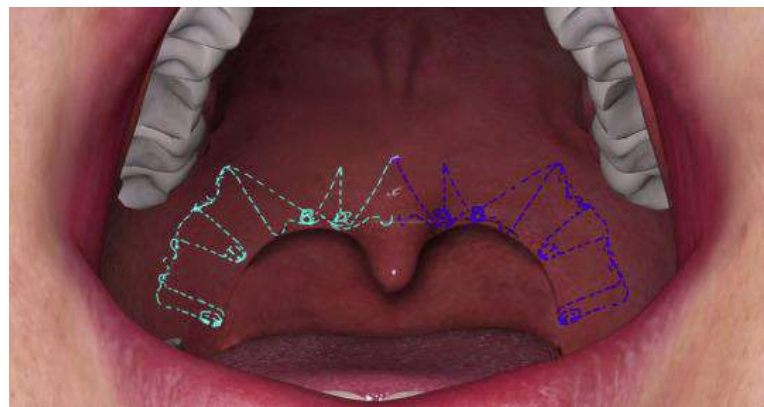
อุปกรณ์สร้างแรงดันลบเพื่อบรรเทาอาการตื่นตกขณะหลับ



การฝังเครื่องมือกระตุ้นเส้นประสาทกล้ามเนื้อลิ้น



การผ่าตัดร้อยไหมบริเวณเพดานอ่อนและคอหอย



การผ่าตัดกระชับเพดานอ่อนและโคนลิ้น
โดยการจี้ด้วยคลื่นวิทยุ (Radiofrequency Ablation)

ความพยายามใช้ไม่สำเร็จกับการนอนหลับ

การนอนหลับจะเกิดจากความผ่อนคลาย และปล่อยวางความคิด

เรานอนดีหรือไม่ เชื่อความรู้สึกของตนเองมากกว่านาฬิกา

คุณภาพการนอนหลับที่ดี = เวลานอนเพียงพอ + ไม่มีโรคการนอนหลับ

สุขอนามัยการนอนหลับคือยานอนหลับที่ดีที่สุด

นอนกรนควรไปรักษา เริ่มต้นจากการตรวจการนอนหลับ



นพ.ชาญสิริ เสกสรรค์วิริยะ (หมอไมท์)

โสต ศอ นาสิกแพทย์ และแพทย์เวชศาสตร์การนอนหลับ

International Sleep Disorders Specialist, World Sleep Society

ศูนย์หูคอจมูก และศูนย์ตรวจการนอนหลับ โรงพยาบาลสมิติเวช ธนบุรี



FB page: หมอไมท์ หูคอจมูกและการนอนหลับ



TikTok : หมอไมท์ หูคอจมูกและการนอนหลับ

หมอไมท์
หู คอ จมูก และการนอนหลับ

หยุดหายใจ
ตรวจการนอน
ภูมิแพ้จมูก
ไซนัสอักเสบ
บ้านหมุน
เสียงแหบ
ก้อนที่คอ
เจ็บคอ
กรดไหลย้อน
หูอื้อ
ปวดหู
เสียงในหู

ออกตรวจ แพทย์หู คอ จมูก รพ.สมิติเวช ธนบุรี
ติดต่อเพื่อทำนัดหรือปรึกษา โทร. 02-408-0113

นพ.ชาญสิริ เสกสรรค์วิริยะ
แพทย์เฉพาะทางด้านหูคอจมูก
นอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



หมอไมท์ หูคอจมูกและการนอนหลับ

1.7 หมื่น การกดถูกใจ • ผู้ติดตาม 1.8 หมื่น คน

ส่งข้อความ

ถูกใจแล้ว

หมอไมท์ หูคอจมูกและการนอนหลับ

@4_mite

305 3,026 247K

หมอไมท์ หูคอจมูก และการนอนหลับ (ส่งใน DM)
สนใจปรึกษาแพทย์หูคอจมูก
ขอปรึกษา โทร. 02-408-0113

หมอไมท์ หูคอจมูก และการนอนหลับ

TikTok Studio

Q & A