



การนอนหลับของคุณมีคุณภาพหรือไม่ รู้ได้ด้วยการตรวจ Sleep Test



ศูนย์ : ศูนย์โสต ศอ นาสิก

บทความโดยแพทย์ : นพ. ชานวลี เสกสรรค์วิริยะ

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับ ไม่ว่าจะเป็น นอนไม่หลับ นอนหลับยาก นอนแล้วกล้ามเนื้อแขนขา กระตุก นอนกรน หรือแม้แต่หยุดหายใจขณะหลับ คุณควรเข้ารับการตรวจสุขภาพการนอนหลับ หรือที่เรียกว่า Sleep Test แต่การตรวจ Sleep Test ที่ว่านี่คืออะไร มีขั้นตอนการตรวจอย่างไรบ้าง แล้วก่อนจะมาตรวจต้องเตรียมตัวอย่างไร ไปหาคำตอบกันได้เลย

การตรวจสุขภาพการนอนหลับ (Sleep Test) สำคัญอย่างไร?

สุขภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เป็นต้นเหตุของอาการนอนเท่าไรก็ไม่พอ ง่วงนอนตลอดเวลา ซึ่งหลายคนคิดว่าไม่มีผลอะไร แต่การนอนไม่หลับ

หรือการนอนไม่เพียงพอกลับมีผลเสียต่อสุขภาพมากกว่าที่คิดไว้ โดยเฉพาะเมื่อนอนแล้วมีอาการกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย หรือรบกวนนอนผิดปกติในเวลากลางวัน โดยอาการเหล่านี้เป็นการบอกให้รู้ว่ร่างกายของคุณกำลังมีปัญหา และต้องการการรักษา ซึ่งหากปล่อยเรื้อรังอาจเป็นความเสี่ยงของโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน กรดไหลย้อน หลอดเลือดสมอง และยังอาจมีผลทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลงจนวัยอันควร และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ดังนั้นการตรวจหาความผิดปกติของการนอนหลับ (Sleep Test) จึงเป็นเรื่องสำคัญ และไม่ควรมองข้าม โดยการตรวจสอบการนอนหลับนั้นจะเป็นการตรวจวัดคุณภาพการนอนหลับในด้านต่างๆ เช่น การหายใจ คลื่นไฟฟ้าสมองขณะนอนหลับ ซึ่งผลการตรวจที่ได้นั้นจะช่วยวินิจฉัยโรค และประเมินความรุนแรงของโรคได้ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น การกักพ่นขณะนอนหลับ การกระตุกของขาขณะนอนหลับ เป็นต้น ซึ่งข้อมูลที่ได้จะนำมาพิจารณาเพื่อทำการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

ผู้ที่ควรมาตรวจสุขภาพการนอนหลับ (Sleep Test)

1. ผู้ที่มีอาการนอนกรนเสียงดังกว่าปกติ และเป็นประจำทุกวัน
2. ผู้ที่มีอาการสะดุ้งตื่นกลางดึก หายใจเอื่อยหรือหายใจเหนื่อยขณะนอนหลับ
3. เมื่อคนใกล้ตัวสังเกตเห็นว่า ขณะนอนหลับมีอาการหยุดหายใจเป็นพักๆ หรือมีอาการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ เช่น กัดฟัน ขากระตุกขณะนอนหลับ นอนหลับไม่สนิท นอนกระสับกระส่าย และตื่นเปลี่ยนท่าบ่อย
4. ผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปี
5. ภาวะอ้วน ที่มีค่าดัชนีมวลกาย หรือ ค่า BMI > 30
6. ผู้ที่มีความง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน ถึงแม้มีชั่วโมงการนอนที่เพียงพอหรือ ผู้ที่มีอาการมินิศีรษะ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ หงุดหงิดภายหลังตื่นนอน ง่วง หลับในขณะขับรถ ความจำถดถอย หลับในขณะประชุม
7. ผู้ที่มีเส้นรอบวงของคอมากกว่า 40 เซนติเมตร
8. มีโรคประจำตัว เป็นโรคความดันโลหิตสูง

หากประเมินแล้วว่าเข้าข่ายอาการ 3 ใน 8 ข้อ แนะนำว่าควรเข้ามารับการตรวจ เพื่อวินิจฉัยและหากพบความผิดปกติควรเข้ารับการรักษาแต่เนิ่นๆ แทนที่จะปล่อยให้เรื้อรัง หรือเลือกทานยาโดยไม่ผ่านการวินิจฉัยโรคอย่างถูกต้อง

ขั้นตอนการตรวจสุขภาพการนอนหลับเป็นอย่างไร

การตรวจสุขภาพการนอนหลับจะทำการตรวจวัดค่าความผิดปกติตอนนอน ดังนี้

1. ตรวจลมหายใจ

- เป็นการตรวจวัดลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางจมูกและปาก
 พร้อมทั้งตรวจวัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทรวงอกและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ใช้ในการหายใจ
 เพื่อให้ทราบว่ามีการหยุดหายใจหรือไม่ เป็นการหยุดหายใจชนิดไหน ผิดปกติหรืออันตรายมากน้อยเพียงใด
2. **การตรวจคลื่นไฟฟ้าสมองขณะนอนหลับ** เพื่อให้ทราบถึงระยะการนอนหลับว่ามีการหลับตื้น หลับลึก และระยะหลับฝันมาก-น้อยเพียงใด มีการนอนหลับที่มีคุณภาพหรือไม่ รวมทั้งความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าสมองขณะนอนหลับ
 3. **ตรวจเปอร์เซ็นต์ความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือด** เป็นการตรวจเพื่อให้ทราบว่าขณะนอนหลับ สมอง หัวใจ ขาดออกซิเจนหรือไม่
 4. **ตรวจอัตราการเต้นของหัวใจ หรือคลื่นไฟฟ้าหัวใจ**
 เป็นการตรวจเพื่อให้ทราบว่าขณะนอนหลับอัตราการเต้นของหัวใจมากน้อยเพียงใด มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือไม่ ในช่วงหยุดหายใจ หรือขณะนอนหลับ
 5. **ตรวจเสียงกรน** เป็นการตรวจเพื่อให้ทราบว่า นอนกรนจริงหรือไม่ กรนมาก-น้อยเพียงใด กรนตลอดเวลาหรือไม่ กรนขณะนอนท่าไหน
 6. **ตรวจท่านอน** เป็นการตรวจเพื่อให้ทราบว่าในแต่ละท่านอน มีการกรนหรือการหายใจผิดปกติอย่างไร

การเตรียมตัวสำหรับการมาตรวจการนอนหลับ

1. ต้องสระผมให้สะอาดก่อนมารับการตรวจ และห้ามใช้น้ำมันหรือครีมที่ผม เพราะการติดอุปกรณ์ที่หนังศีรษะ จำเป็นต้องให้บริเวณที่ติดอุปกรณ์ไม่มีไขมัน เพื่อให้สัญญาณกราฟคมชัด และสามารถอ่านระดับการนอนหลับได้ถูกต้อง
2. จัดทาแป้งหรือครีมที่บริเวณใบหน้า คอและขา เพื่อให้อุปกรณ์ที่ติดอยู่ได้นานตลอดทั้งคืน
3. จัดดื่มชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนมาตรวจ เพราะจะทำให้คุณภาพของการนอนหลับผิดปกติไป ยกเว้น ในรายที่ดื่มเป็นประจำ และต้องให้แพทย์ทำการรักษารับทราบก่อนทำการตรวจ
4. จัดรับประทานยาระบายหรือนอนหลับ ก่อนมารับการตรวจ เพราะจะทำให้การนอนตรวจไม่ต่อเนื่อง ในรายที่รับประทานยาระบาย และในรายที่รับประทานยานอนหลับจะทำให้การนอนหลับไม่เป็นตามการนอนปกติที่ควรเป็น ยกเว้นในรายที่แพทย์อนุญาตเท่านั้น
5. ยาที่ผู้ป่วยรับประทานเป็นประจำ เช่น ยาควบคุมความดันโลหิต และยารักษาโรคอื่นๆให้รับประทานได้ตามเดิม และกรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่รับทราบทุกครั้ง
6. ทางโรงพยาบาลจะนัดท่านมารับผลการตรวจและพบแพทย์หลังจากการทำการตรวจอย่างน้อย 3 วัน

สรุปแล้ว การนอนกรนนอกจากจะผลเสียต่อสุขภาพของตนเองแล้ว ยังเกิดเสียงดังรบกวนต่อคนรอบข้างด้วย ซึ่งผู้ที่มีอาการนอนกรนอาจมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นร่วมด้วย เมื่อมีภาวะหยุดหายใจ ระดับออกซิเจนในเลือดแดงอาจต่ำลงกว่าปกติ รวมทั้งมีการตื่นตัวของสมองเป็นช่วงๆ ขณะนอนหลับ ส่งผลให้การนอนหลับพักผ่อนไม่มีประสิทธิภาพและนำไปสู่โรคร้ายแรงในระยะยาว ดังนั้นอาการดังกล่าวไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัย เพื่อการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

