

บทนำ

สมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยได้ก่อตั้งมาตั้งแต่ พ.ศ. 2552 มีกรรมการบริหารและสมาชิกเป็นแพทย์หลากหลายสาขาและบุคลากรทางการแพทย์ ที่สนใจวิทยาการด้านการนอนหลับ ได้ร่วมมือกันทำการฝึกอบรมแพทย์ และบุคลากรทางการแพทย์ เรื่องการตรวจการนอนหลับทุกปีเป็นประจำเรื่อยมา ในการนี้สมาคมมีคำริขอความร่วมมือจากวิทยากรทุกท่าน รวบรวมคำสอนทั้งหมด เพื่อนำมาพิมพ์เป็นหนังสือการตรวจการนอนหลับภาคภาษาไทยฉบับสมบูรณ์ อันจะยังประโยชน์ให้มีการเผยแพร่ความรู้ได้กว้างขวางยิ่งขึ้น เพื่อผู้เข้าอบรมและผู้สนใจด้านเวชศาสตร์การหลับได้ใช้เป็นแหล่งเพิ่มพูนความรู้ตนเอง และส่งผลดีต่อผู้ป่วยโรคจากการหลับในที่สุด

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยบทความ 17 บท เริ่มตั้งแต่ภาพรวมของการตรวจการนอนหลับพื้นฐาน ความรู้พื้นฐานสรีรวิทยาของการนอนหลับในมนุษย์ แนะนำเทคนิคการตีความการตรวจการนอนหลับ และการทดสอบความถูกต้องของอุปกรณ์ ให้ความรู้เรื่องระยะการนอนหลับ กฎการ score การตื่นตัวของสมอง กฎในการตรวจและแปลผลการนอนหลับ ประเมินเหตุการณ์ระบบหัวใจ ลักษณะการตื่นหัวใจผิดปกติในผู้ใหญ่ ประเมินเหตุการณ์ระบบหายใจในเด็กและผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงปริมาณการหายใจ การกรน ความอึดตัวของออกซิเจนที่ปลายนิ้ว ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ในลมหายใจ และตรวจผ่านทางผิวหนัง

เน้นการตรวจเพื่อปรับระดับแรงดันบวกและการให้ออกซิเจนในการรักษาผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น การติดตามการเคลื่อนไหวต่างๆ ของแขนขาในโรกระบบประสาทการวิเคราะห์ Hypnogram ซึ่งเป็นกราฟสรุปการตรวจการนอนหลับทั้งคืนเพื่อการประเมิน วินิจฉัยและการดูแลผู้ป่วยใหม่ แผนกผู้ป่วยนอก หลักการแปลผลข้อมูลรายงานจากการตรวจการนอนหลับซึ่งเป็นหัวใจของการตรวจการนอนหลับ รวมทั้งรายละเอียดการตรวจพิเศษ multiple sleep latency test และ maintenance of the wakefulness test ซึ่งช่วยในการวินิจฉัย Narcolepsy ความรู้ด้านการแยกโรคที่มีอาการชกจากโรคความผิดปกติอื่น ๆ ของการนอนหลับ เช่น parasomnia และการวินิจฉัยประเภทโรคลมชักที่เกิดขณะหลับ

ความสำคัญของ sleep diary และ sleep log บันทึกโดยผู้ป่วย ที่ช่วยการวินิจฉัยโรคบางชนิด เช่น insomnia, circadian sleep – wake disorder และติดตามผลหลังการรักษา รวมทั้งการใช้อุปกรณ์ actigraphy การตรวจจับการเคลื่อนไหวของร่างกาย สิ่งสำคัญในการตรวจการนอนหลับอีกประการหนึ่งคือการเรียนรู้ artifacts ทั้งหลายที่จะทำให้การแปลผลการตรวจถูกต้องแม่นยำ

บทสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ ได้ครอบคลุมบทบาทสำคัญของเจ้าหน้าที่ตรวจการนอนหลับในการ
เฝ้าสังเกตการณ์ ขณะทำการตรวจการนอนหลับ ทำให้การตรวจนั้นได้มาตรฐาน เชื่อถือได้ และปลอดภัย
สำหรับผู้ป่วย

อย่างไรก็ตาม กฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ใช้ อิงตามคู่มือของ American Academy of sleep Medicine,
Version 2.3,2016

หวังว่าผู้อบรมและผู้สนใจทุกท่านจะได้นำความรู้ไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อผู้ป่วย ตาม
เจตนารมณ์ของวิทยากร และสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย
