



# Basic Sleep Medicine

เวชศาสตร์การนอนหลับขั้นพื้นฐาน  
สำหรับแพทย์ พยาบาล นักศึกษา และบุคลากรทางการแพทย์



บรรณาธิการ

กัลยา ปัญจพรพา  
ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล  
นฤชา จิรกาลวสาน  
มณฑิตา วีรวิกรม  
วิษญู บรรณศิริบุญ



## สารบัญ

|  |      |
|--|------|
| คำนิยม 1 .....   | III  |
| คำนิยม 2 .....   | V    |
| คำปรารภจากนายภสมาคมา .....   | VII  |
| คณะกรรมการบริหารสมาคมฯ .....   | VIII |
| คำนำ .....   | IX   |
| รายนามผู้พิมพ์ .....   | X    |
| บทที่ 1: วิทยาศาสตร์พื้นฐานการนอนหลับ .....                                | 1    |
| (Basic science of sleep)<br><i>นัยทีนิจ คชย์กิติ</i>                       |      |
| บทที่ 2: สรีรวิทยาการนอนหลับในมนุษย์ .....                                 | 12   |
| (Physiology of human sleep)<br><i>วิษณุ บรรณศิริบุญ</i>                    |      |
| บทที่ 3: โรคการนอนหลับและผลกระทบต่อสุขภาพ .....                            | 18   |
| (Abnormal human sleep and consequences)<br><i>ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล</i> |      |
| บทที่ 4: สุขอนามัยการนอนหลับ .....   | 26   |
| (Sleep hygiene)<br><i>กัญญา ปัญจพรผล</i>                                   |      |
| บทที่ 5: โรคนอนไม่หลับ .....   | 31   |
| (Insomnia)<br><i>นฤชา จีรกาลวสาน</i>                                       |      |
| บทที่ 6: การใช้ยารักษาโรคนอนไม่หลับ .....                                  | 43   |
| (Pharmacological treatment of insomnia)<br><i>ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล</i>   |      |



|   |  |
|---|--|
| บทที่ 7: ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ..... 50<br>(Obstructive sleep apnea)<br>ณัฐพงษ์ เจียมจริยธรรม   |  |
| บทที่ 8: การตรวจประเมินทางเดินหายใจส่วนต้นในภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ..... 68<br>(Upper airway evaluation for obstructive sleep apnea)<br>พลพร อภิวัฒน์เสวี          |  |
| บทที่ 9: การผ่าตัดเพื่อรักษาภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ..... 76<br>(Surgical managements for snoring and obstructive sleep apnea)<br>วิษณุ บรรณหิรัญ          |  |
| บทที่ 10: ผลกระทบทางสังคมจากภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ..... 83<br>(Social impact from obstructive sleep apnea)<br>ประสิทธิ์ มหากิจ                                    |  |
| บทที่ 11: ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากประสาทส่วนกลาง ..... 92<br>(Central sleep apnea)<br>โยธิน ชินวณิช  |  |
| บทที่ 12: ความแปรปรวนของนาฬิกาชีวิต ..... 103<br>(Circadian rhythm disorder)<br>วิสาห์สิริ ต้นตระกูล  |  |
| บทที่ 13: โรคนอนละเมอ ..... 114<br>(Parasomnia)<br>ทนายท ดีสุดจิต   |  |
| บทที่ 14: กลุ่มอาการขาอยู่ไม่สุข และขากระตุกขณะหลับ ..... 125<br>(Restless legs syndrome and periodic limb movement disorder)<br>ชวนนท์ พิมพ์ศรี<br>วิวัฒน์ชัย ไชตินัยวัตรกุล |  |
| บทที่ 15: ภาวะนอนกัดฟัน ..... 134<br>(Sleep bruxism)<br>เปรมทิพย์ ชลิตาพงศ์   |  |



## Basic Sleep Medicine

|  |  |
|--|--|
| บทที่ 16: อาการง่วงนอนมากเกินไปในเวลากลางวัน ..... 140<br>(Excessive daytime sleepiness)<br><i>ฉัตรดิยา ชรรนประทานกุล</i>  |  |
| บทที่ 17: โรคการนอนหลับที่พบบ่อยในเด็ก ..... 149<br>(Common sleep disorders in children)<br><i>ธีรเดช คูปตานนท์</i>  |  |
| บทที่ 18: ปัญหาพฤติกรรมการเข้านอนในเด็กและวัยรุ่น ..... 156<br>(Bedtime problems in children and adolescents)<br><i>มนทิศา วีรวิกรม</i>                          |  |
| บทที่ 19: การประเมินและการตรวจหาห้องปฏิบัติการที่เกี่ยวข้องกับโรคจากการนอนหลับ ..... 165<br>(Evaluation and testing of sleep disorders)<br><i>ย์ัญญา ทองแฉ้ม</i> |  |
| บทที่ 20: ภาวะง่วงขณะขับรถ ..... 180<br>(Drowsy driving)<br><i>มนุญ ฉีเชวงวงศ์</i>   |  |
| บทที่ 21: เวชศาสตร์การนอนหลับในผู้สูงอายุ ..... 183<br>(Sleep medicine in elderly)<br><i>สมประสงค์ เทียมสมบัติ</i>   |  |
| บทที่ 22: การพัฒนาเวชศาสตร์การนอนหลับในประเทศไทย ..... 194<br>(Evolution of sleep medicine in Thailand)<br><i>อรุณวรรณ พุทธิพันธุ์</i>                           |  |
| ดัชนี ..... 202  |  |
| Index ..... 205  |  |

