



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การนอนหลับในผู้สูงอายุ

สำหรับ แพทย์ พยาบาล คนดูแลผู้สูงอายุ

Sleep in the Elderly



บรรณาธิการ

วิสาขสิริ ตันตระกูล

ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล

อรุณวรรณ พฤทธิพันธ์

การนอนหลับในผู้สูงอายุ

สำหรับ แพทย์ พยาบาล คนดูแลผู้สูงอายุ

สารบัญ

คำนำ	III
รายนามผู้นิพนธ์	IV
บทที่ 1: ความรู้พื้นฐานการนอนหลับในคนทุกวัย	1
<i>ประพันธ์ กิตติวรวิทย์กุล</i>	
บทที่ 2: ปัญหาการนอนหลับที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	16
<i>วิสาข์สิริ ตันตระกูล</i>	
บทที่ 3: โรคนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ	31
<i>นฤชา จิรกาลวสาน</i>	
บทที่ 4: การนอนหลับกับโรคสมองเสื่อม	46
<i>วัฒน์ชัย โชตินัยวัตรกุล</i>	
<i>ชวนนท์ ทิมลศรี</i>	
บทที่ 5: อาการนอนละเมอผิดปกติในผู้สูงอายุ (RBD)	61
<i>พาลิณี สิทธินามสุวรรณ</i>	
บทที่ 6: ความเครียด โรคซึมเศร้า กับการนอนไม่หลับ	67
<i>ปุ่นชริก ศรีสวาท</i>	
บทที่ 7: การนอนหลับในผู้หญิงวัยทอง	78
<i>วิสาข์สิริ ตันตระกูล</i>	
บทที่ 8: นอนกรน มหันตภัยของผู้สูงอายุ	92
<i>สมประสงค์ เหลี่ยมสมบัติ</i>	
บทที่ 9: สุขอนามัยเพื่อการนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพในผู้สูงอายุ	108
<i>กัลยา ปัญจพรมล</i>	
บทที่ 10: การรักษาอาการนอนไม่หลับโดยไม่ใช้ยา	114
<i>ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล</i>	
บทที่ 11: การรักษาอาการนอนไม่หลับด้วยยา	126
<i>สนทรรศ บุษราทิจ</i>	
บทที่ 12: ความรู้เภสัชวิทยาพื้นฐานเรื่องยานอนหลับ	137
<i>กัลยรัตน์ สุสันธิพิตพงษ์</i>	
<i>จุฑามณี สุทธิสีสังข์</i>	
ดัชนี	156
Index	161