



นอนกรน แพชชีมาต (ไม่) เจียม



สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อได้ที่
www.raipoong.com

เครือข่าย
คนไทยไร้พุง
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

นอนกรน เพศผมนาค (ไม่)เจียบ



เรียบเรียงโดย
นพ.มนิก คอรุณกุล
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

 **เครือข่าย
คนไทยไร้พุง**
ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

สารบัญ

	หน้า
เสียงกรนมาจากไหน	4
อาการนอนกรน	5
เพศภรรยาที่ (ไม่)เจียบ เวลานอน	6
รู้ได้อย่างไรว่า ป่วยโรคนอนกรน	7
"สะดุ้งตื่นกลางดึก สัญญาณอันตราย"	8
อุบัติการณ์นอนกรน	9
ปัจจัยทางร่างกายเพิ่มเสียงกรน	10
โรคอ้วน นำพา	11
นอนกรน...รักษาได้	14
หายขาดไม่ได้ถ้า...ไม่ตั้งใจ	16
แบบฟอร์มการตรวจและประเมินสุขภาพ	18
แบบประเมินผลและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง	19
แบบทดสอบตนเอง โรคหยุดหายใจขณะหลับ	20

คำนำ

"นอนกรน เพศภรรยา (ไม่)เจียบ"

"นอนกรน" มหันตภัยร้ายใกล้ตัว ที่คนป่วยมักไม่รู้ตัว แต่คนรอบข้างร่วมห้องนอนต่างต้องทนรับฟังเสียงประสานยามค่ำคืน จนบางคนนอนไม่หลับ

ใครจะรู้ว่าแค่นอนกรน จะมึนตรางถึงขั้นเกิด "ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ" จนกระทั่ง "หยุดหายใจไปขณะตื่น" ด้วยก็ว่าได้

เสียงกรน เกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัยมากมายหลายอย่าง แต่สิ่งที่สำคัญและดูเป็นหัวหน้าแก๊งค์ก็นำโรคอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิต เบาหวาน โรคหัวใจ และโรคนอนกรน คงหนีไม่พ้นหัวหน้าแก๊งค์ที่ชื่อ "โรคอ้วน" นั่นเอง

ทำอย่างไรจึงจะสังเกตอาการนอนกรนได้ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ จะเกิดขึ้นกับเราหรือไม่ และจะมีวิธีการรักษาได้อย่างไร ต้องติดตาม...

นพ.มนัก กระจุก
22 สิงหาคม 2551

เสียงกรนมาจากไหน



Z z z ...

เสียงกรนเกิดจากการที่อากาศเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจที่แคบลง เช่น บริเวณที่มีเนื้อเยื่ออ่อน ที่นุ่ม หรือหย่อนเกินไป หรือบริเวณซึ่งไม่มีอวัยวะส่วนแข็งค้ำยัน

บริเวณเหล่านี้เองสามารถเกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจได้ง่าย เช่น ส่วนเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ไคน์ลิ้น กล้ามเนื้อและเยื่อของลำคอ บริเวณที่แคบลงนี้ ทำให้มีการอุดกั้นทางเดินหายใจบางส่วน และเป็นต้นเหตุของเสียง ครอกๆ ในยามค่ำคืน

อาการนอนกรน



ทางเดินหายใจแคบ
เมื่อลมผ่านก่อให้เกิด
เสียงกรน

อาการ ของโรคนอนกรน มี 2 ประเภท คือ

- 1 อาการนอนกรนธรรมดา ไม่อันตราย เพราะไม่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แต่เป็นที่รำคาญของบุคคลรอบข้าง
- 2 อาการนอนกรนอันตราย ที่มีภาวะหยุดหายใจร่วมด้วย ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ คือ เกิดการหยุดหายใจขณะหลับ จะทำให้ผู้ป่วยนอนหลับไม่สนิท สะดุ้งตื่นเป็นช่วงๆ ทำให้นอนหลับไม่เต็มที่ ส่งผลต่อการเรียน การงาน ในช่วงกลางวันไม่เต็มที่ เนื่องจากมีอาการง่วงมาก ผิดปกติในเวลากลางวัน มีแนวโน้มเกิดอุบัติเหตุในท้องถนน หรือในโรงงานอุตสาหกรรมมากกว่าคนปกติ 2-3 เท่า เพราะหลับใน

แพชเมตที่ (ไม่)เขียบ เวลานอน



โรคนอนกรน

สัมพันธ์โดยตรงกับการเกิดภาวะ

"หยุดหายใจขณะหลับ"

(Obstructive Sleep Apnea : OSA) ซึ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคต่างๆ มากมาย ได้แก่

โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน, ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ, โรคความดันโลหิตในปอดสูง, โรคหลอดเลือด-ในสมอง, อัมพฤกษ์, อัมพาต รวมถึงโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ท้ายสุดอาจถึงขั้นหยุดหายใจขณะหลับ จนร่างกายขาดอากาศหายใจ และเสียชีวิตในที่สุด!!!

รู้ได้อย่างไรว่า เป็นโรคนอนกรน



ทำได้โดยสอบถามประวัติจากผู้นอนว่า มีอาการนอนกรนหรือหายใจเสียงดัง มีช่วงหยุดหายใจ หรือหายใจไม่สม่ำเสมอหรือไม่ บางครั้งอาจพบการสะดุ้งตื่นหรือพลิกตัวตอนนอน นอนกระสับกระส่าย เหงื่อออกผิดปกติขณะหลับ ในเด็กถ้ามีการอุดกั้นทางเดินหายใจมาก จะทำให้เด็กมักนอนตะแคง หรือนอนคว่ำ

นอกจากนี้อาจพบ อาการปากแห้ง คอแห้งในตอนเช้าเพราะต้องหายใจทางปากทั้งคืน และเมื่อตื่นขึ้นก็รู้สึกว่านอนไม่อึด เหมือนไม่ได้หลับทั้งคืน และอาการจะหนักขึ้นเรื่อยๆ ถ้ามีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือทานยานอนหลับ

ในเบื้องต้นอาจประเมินได้จากแบบทดสอบตนเองท้ายเล่ม





"สะดุ้งตื่นกลางดึก สัญญาณอันตราย"

สะดุ้งตื่นยามดึกเป็นต้นเหตุที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการง่วงในเวลา
กลางวันมากกว่าปกติ เพราะการอุดกั้นของทางเดินหายใจจะทำให้
ร่างกายไม่ได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ คุณภาพชีวิตก็จะแย่ตามลงมา

ความผิดปกติของการหายใจเร
บบอุดกั้น เริ่มตั้งแต่ร้อยละ 10
อุดกั้นของทางเดินหายใจเพียงอย่างเดียว
จะทำให้เกิดอาการนอนกรนอย่างเดียว

หากมีการอุดกั้นทางเดินหายใจ
ชัดเจน จนต้องสะดุ้งตื่นในยามหลับอยู่บ่อยครั้ง เนกลุมผู้
หยุดหายใจอย่างน้อย 10 วินาที ส่วนเด็กจะประมาณ 6 วินาที นั่นคือ
สัญญาณอันตรายที่อาจทำให้เสียชีวิตได้ !!



อุบัติเหตุในนอนกรน

ในต่างประเทศพบว่า ร้อยละ 85 ของเพศชายช่วงอายุ 30-35 ปี
และร้อยละ 5 ของหญิงในช่วงวัยเดียวกัน มีอาการนอนกรน และมีแนวโน้ม
พบมากขึ้นเมื่ออายุสูงขึ้น โดยเฉพาะอายุ 60 ปี พบชายนอนกรนร้อยละ 60
และหญิงร้อยละ 40 ขณะที่ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ พบได้ร้อยละ 4
ในชาย และร้อยละ 2 ในหญิง

"โดยจากการศึกษาพบว่า ชายมีโอกาสเป็นมากกว่าหญิงถึง 7:1
แต่เมื่อหญิงถึงวัยหมดประจำเดือน ก็มีโอกาสเพิ่มขึ้น เนื่องจากอาจเป็น
ไปได้ที่ฮอร์โมนมีผลต่อโรคนี้"

เหตุเพราะชายมีฮอร์โมนส่งผลต่อโครงสร้างบริเวณศีรษะและ
ลำคอของเพศชาย เนื้อเยื่อบริเวณคอหนาขึ้นทำให้มีช่องคอแคบกว่า
ผู้หญิง ส่วนฮอร์โมนเพศหญิงมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อทำหน้าที่ขยายช่อง
ทางเดินหายใจและมีความตึงตัวมากกว่าชาย

ที่สำคัญภาวะหยุดหายใจขณะหลับนี้มีอัตราผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้น
กว่าเมื่อก่อนมาก!!!

ปัจจัยทางร่างกายเพิ่มเสี่ยงกรน



ปัจจัยทางกายที่มีผลต่อการนอนกรน มีดังนี้

- 1 ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพดานอ่อน ลิ้น ลำคออ่อนตัว มักทำให้เกิดการนอนกรนในผู้ใหญ่
- 2 เพดานอ่อนและลิ้นไก่มีความยาวผิดปกติ
- 3 ก้อนที่ขวางอยู่ในระบบทางเดินหายใจ เช่น ต่อมทอนซิล ต่อมอดีนอยด์ที่โต เป็นสาเหตุอาการนอนกรนในเด็ก
- 4 การอุดกั้นของโพรงจมูก ทำให้เกิดความดันที่เป็นลมเพิ่มมากขึ้นระหว่างทางหายใจเข้า ซึ่งในบางคนที่ไม่เคยนอนกรน อาจพบเมื่อเป็นหวัด คัดจมูก หรือสัมผัสสารภูมิแพ้ นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นอีก เช่น ความผิดปกติของผนังช่องจมูก เยื่อจมูกบวม เนื้อเยื่อในจมูกและโพรงอากาศข้างจมูก ริดสีดวงจมูก ไช้น้ำอักเสบ ฯลฯ



โรคอ้วน นำพา



ความอ้วนเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคนอนกรน พบว่า 2 ใน 3 ของผู้ป่วยโรคนี้ มี ดัชนีมวลกาย Body Mass Index (BMI) มากกว่า 28 กิโลกรัมต่อตารางเมตร หรือมีน้ำหนักมาตรฐานของน้ำหนักมาตรฐาน หากลดน้ำหนักได้ 5-10 กิโลกรัม จะทำให้อาการดีขึ้น

คนอ้วนมีโอกาสเกิดการหยุดหายใจขณะหลับมากกว่าคนทั่วไป เนื่องจากไขมันกระจายตัวอยู่ตามเนื้อเยื่อต่างๆทั่วปของร่างกาย เช่น สะโพก หน้าท้อง น่อง ต้นขา ฯลฯ รวมถึงไขมันพอกบริเวณคอ ทำให้เวลาผู้ปวยนอนเกิดน้ำหนักกดทับ ทำให้ช่องคอแคบลงได้ และของพุงที่ใหญ่ขึ้นไปเบียดอวัยวะภายในช่องท้องกะบังลมซึ่งเป็นกล้ามเนื้อหายใจที่สำคัญทำงาน



โรคอ้วน นำพา (ต่อ)



$$\text{ดัชนีมวลกาย} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



หากผลลัพธ์ที่ได้มีค่าอยู่ระหว่าง 18.5-22.9 กิโลกรัม ต่อตารางเมตรถือว่าปกติ

หรือวิธีง่ายๆ คือ ชายไทย เส้นรอบเอวไม่ควรเกิน 90 เซนติเมตร หญิงไม่ควรเกิน 80 เซนติเมตร

นอกจากนี้ **กรรมพันธุ์** ก็มีส่วนเสริมให้เกิดโรคนอนกรนด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่อ้วน แต่มีภาวะหยุดหายใจร่วมด้วย จะถือว่ามีโอกาสเสี่ยงกว่าคนปกติ 1.5 เท่า

โรคอ้วน นำพา (ต่อ)



การดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือการรับประทานยาบางชนิด ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง รวมทั้งกล้ามเนื้อที่คอยพยุงช่องทางเดินหายใจ ให้เปิดหมดแรง ไปจนเกิดภาวะทางเดินหายใจอุดตันได้ง่ายขึ้น เมื่อมีภาวะการณืขาดออกซิเจนได้ช้า ซึ่งอาจส่งผลเสียอย่างร้ายแรงต่อหัวใจและสมอง ได้

ทั้งหมดล้วนเป็นปัจจัยเสริมทำให้หยุดหายใจได้ง่ายขึ้น



นอนกรน...รักษาได้



วิธีการรักษา ผู้มีอาการนอนกรน หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัยและให้การรักษาที่เหมาะสม การรักษาแบ่งออกได้ 3 วิธี คือ

1 การรักษาโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นวิธีแรกที่แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วย

เริ่มจากลดน้ำหนัก ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง อาทิ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยานอนหลับ ฯลฯ รวมถึงการปรับเปลี่ยนท่านอน โดยไม่ควรนอนหงาย

2 การรักษาโดยใช้เครื่องช่วยหายใจขณะนอน เครื่องมือดังกล่าวจะช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น ลดการอุดกั้นขณะนอนหลับ

นอนกรน...รักษาได้ (ต่อ)



3 การรักษาโดยวิธีผ่าตัด หากวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่สามารถทำให้การนอนกรนดีขึ้น การผ่าตัดจึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษา จุดประสงค์เพื่อเพิ่มขนาดของทางเดินหายใจส่วนบนเพื่อแก้ไขการอุดกั้นในระบบทางเดินหายใจ โดยแพทย์จะวินิจฉัยชนิดและตำแหน่งของการอุดกั้นทางเดินหายใจและเลือกวิธีที่เหมาะสม



หยาบขาดไม่ได้ถ้า...ไม่ตั้งใจ



ผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ อาจเกิดจากหลายสาเหตุ และมีจุดอุดกั้นทางเดินหายใจหลายตำแหน่ง **การผ่าตัด** จึงเป็นวิธีที่แก้ไขเพียงจุดเดียว อาจไม่ช่วยให้ **อาการดีขึ้น** อาจต้องผ่าตัดซ้ำเพื่อแก้ไขทางเดินหายใจที่แคบส่วนอื่นๆ เมื่อผ่าตัดแก้ไขแล้วก็อาจมีโอกาสดูกลับขึ้นมาเป็นใหม่ได้ ดังนั้น ผู้ป่วยจึงต้องดูแลตนเองต่อ “2 ต้อง” ดังนี้

1 **ควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่ม** เพราะความอ้วนทำให้ไขมันไปสะสมอยู่รอบผนังช่องคอ ทำให้กลับมาแคบใหม่ได้ ทำให้อาการนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับกลับมาเป็นเหมือนเดิม



หยาบขาดไม่ได้ถ้า...ไม่ตั้งใจ (ต่อ)

2 **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เพื่อให้กล้ามเนื้อบริเวณทางเดินหายใจส่วนบนตึงตัว กระชับและชะลอไม่ให้หย่อนยาน

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคโดยการเดินเร็ว ซึ่งกิจกรรมอยู่กับที่ การว่ายน้ำให้ได้ 40 นาที ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาทิ หมั่นเดินขึ้น-ลงบันไดแทนที่จะใช้ลิฟท์ มีผลทำให้รอบเอวลดลง รอบคอลดลง และหัวใจแข็งแรงขึ้น (Sleep Res Online 3(3), 121-129,2000)



แบบฟอร์มการตรวจและประเมินสุขภาพ

ชื่อ-สกุลอายุ.....ปี เพศ () ชาย () หญิง
 ส่วนสูง ซม. น้ำหนัก กก. ดัชนีมวลกาย (BMI) กก./ตรม.
 รอบพุง ซม. ความดันโลหิต มม.ปรอท ชีพจร ครั้งต่อนาที
 การเปลี่ยนแปลงน้ำหนักในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา () เพิ่มขึ้น () ลดลง () เท่าเดิม น้ำหนักที่เปลี่ยนแปลง กิโลกรัม
 โรคประจำตัว
 การรักษาที่ได้รับในปัจจุบัน

การประเมินความเสี่ยงโดยใช้ RAMA-EGAT SCORE

โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ		คะแนนความเสี่ยงรวม*	โอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบรุนแรงในเวลา 10 ปี (%)	โรคเบาหวาน	
ประวัติ	คะแนนความเสี่ยง			ประวัติ	คะแนนความเสี่ยง
อายุ		-2	0	อายุ	
35 - 39 ปี	-2	0	0	34 - 39 ปี	0
40 - 44 ปี	0	0	0	40 - 44 ปี	0
45 - 49 ปี	2	1	1	45 - 49 ปี	1
50 - 54 ปี	4	2	1	มากกว่า 50	2
เพศ		3	1	เพศ	
หญิง	0	4	1	หญิง	0
ชาย	3	5	1	ชาย	2
สูบบุหรี่		6	2	ดัชนีมวลกาย (กก.ต่อตรม.)	
ไม่สูบ*	0	7	2	น้อยกว่า 23	0
สูบ	2	8	2	ตั้งแต่ 23 ถึง 27.5	3
ความดันโลหิตสูง**		9	3	ตั้งแต่ 27.5 ขึ้นไป	5
ไม่สูง	0	10	4	รอบพุง (ชาย ≥ 90 ซม.)	
สูง	3	11	4	หญิง ≥ 80 ซม.)	
รอบพุง (ชาย ≥ 90 ซม.)		12	5	ไม่ใช่	0
หญิง ≥ 80 ซม.)		13	7	ใช่	2
ไม่ใช่	0	14	8	ความดันโลหิตสูง	
ใช่	4	15	10	ไม่สูง	0
รวม		16	12	สูง	2
				ครอบครัวมีประวัติเป็นเบาหวาน	
				ไม่มี	0
				มี	4
				รวม***	

* เลิกสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 ปี ขึ้นไป
 ** ความดันโลหิตตั้งแต่ 140/90 มม.ปรอท ขึ้นไป

*** ถ้าคะแนนความเสี่ยง ตั้งแต่ 7 คะแนนขึ้นไป ถือว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน

แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

โปรดประเมินว่าในระยะเวลา 2 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันนี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึกต่อไปนี้ มากน้อยเพียงใด แล้วขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องแสดงความถี่ของอาการที่เกิดขึ้นกับตัวท่านเอง โดยตามความเป็นจริงมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก	ระดับความถี่ของการเกิดอาการ			
	ไม่เคยเลย = 0	เป็นครั้งคราว = 1 (1-2 ครั้ง/เดือน)	เป็นบ่อยๆ = 2 (3-4 ครั้ง/เดือน)	เป็นประจำ = 3 (ทุกสัปดาห์)
1. นอนไม่หลับ เพราะคิดมากหรือกังวลใจ				
2. รู้สึกหงุดหงิด ไร้ค่าภูมิใจ				
3. ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4. มีความวุ่นวายใจ				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				
6. ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง				
8. รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9. รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า				
10. ภาระงานกระจายอยู่ตลอดเวลา				
11. รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12. รู้สึกเพลีย จนไม่มีแรงจะทำอะไร				
13. รู้สึกเบื่อหน่าย ไม่อยากทำอะไร				
14. มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15. เสียงั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ				
16. รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ				
17. ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอย หลังหรือไหล่				
18. ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย				
19. มึนงงหรือเวียนศีรษะ				
20. ความรู้สึกทางเพศลดลง				

*ความหมายของผลรวมการประเมินความเครียดด้วยตนเอง

0-5 หมายถึง ผู้ตอบไม่จริงจัง หรือไม่แน่ใจในคำถาม 26-29 หมายถึง เครียดปานกลาง
 6-17 หมายถึง ไม่เครียด หรือปรกติ มากกว่า 30 ขึ้นไป หมายถึง เครียดมาก
 18-25 หมายถึง เครียดสูงกว่าปรกติเล็กน้อย

ครั้งที่วันที่

แบบทดสอบตนเอง โรคหยุดหายใจขณะหลับ

ชื่อ-สกุลอายุ.....ปีส่วนสูงซม. น้ำหนัก.....กก.
ดัชนีมวลกาย (BMI)กก./ตรม.

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริง

	ใช่	ไม่ใช่
1. ท่านนอนกรนหรือไม่	()	()
2. เคยมีคนบอกว่าท่านหยุดหายใจขณะนอนหลับ	()	()
3. ท่านต้องตื่นนอนเนื่องจากต้องการอากาศหายใจ	()	()
4. ท่านมีอาการกระตุกขณะหลับ (นอนสะดุ้ง)	()	()
5. ท่านรู้สึกปวด / มีศีรษะหลังตื่นนอนตอนเช้าบ่อยๆ	()	()
6. ท่านมักจะหลับเสมอขณะอ่านหนังสือ	()	()
7. ท่านเคยหลับขณะขับรถ หรือขณะรถติดไฟแดง	()	()
8. ท่านรู้สึกไม่สดชื่น หรือรู้สึกหมดแรงหลังจากการนอน 8 ชั่วโมง	()	()

****ถ้าท่านตอบว่าใช่มากกว่า 4 ข้อ แสดงว่าท่านมีโอกาสจะเป็นโรคหยุดหายใจขณะหลับ****

กรุณาติดต่อกับแพทย์ผู้ดูแลเพื่อการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม