

การดูแลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

อ.เพ็ชรรัตน์ เตชะทวิวรรณ

วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

รายวิชา PN1109 เทคนิคการช่วยเหลือดูแลผู้ป่วยขั้นพื้นฐาน

การดูแลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

- ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน
- การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน
- การดูแลบุคคลที่มีปัญหาการพักผ่อนและการนอน
- การส่งเสริมการพักผ่อนและการนอน

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

ความหมายของการนอนหลับ

หมายถึง

- กระบวนการทางสรีรวิทยาพื้นฐานที่ซับซ้อนและสอดคล้องกับจังหวะชีวภาพของสิ่งมีชีวิต
- ระดับความรู้สึกตัวลดลง มีการตอบสนองต่อสิ่งเร้าและการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงหรือไม่มีเลย

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

หน้าที่ของการนอนหลับ

เป็นกระบวนการของการฟื้นฟู (Restorative) ถูกกำหนดทางพันธุกรรมที่กำหนด



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

คนเราต้องนอนหลับมากน้อยเพียงใด



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

1. อายุ เป็นปัจจัยสำคัญในการกำหนดระยะเวลา และขั้นตอนการนอนหลับ



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&rlz=1229&btn=36&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

2. เพศ จากการศึกษาเปรียบเทียบแบบแผนการนอนหลับ



ORE THAN



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

3 ภาวะสุขภาพร่างกาย



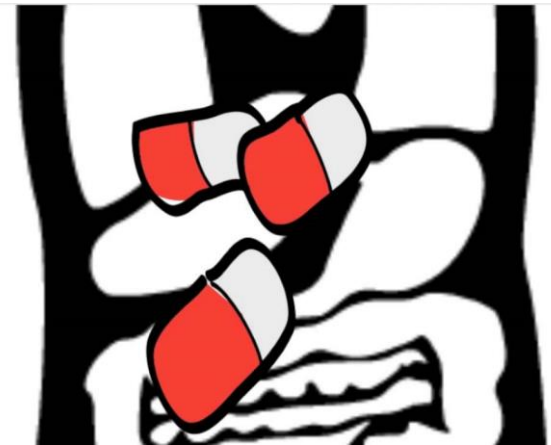
https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKewiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

4 มีกลุ่มยาหลายชนิดมีผลต่อปริมาณและคุณภาพของการนอนหลับ



© www.medindia.net



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

ปัจจัยที่มีผลต่อการพักผ่อนและการนอน

5 การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgcr=_

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

ธรรมชาติของการนอนหลับ

ถูกศึกษาวิเคราะห์โดย

เครื่องมือทางการแพทย์

Hypnogram

- เครื่องตรวจคลื่นสมอง

(Electro Encephalogram)

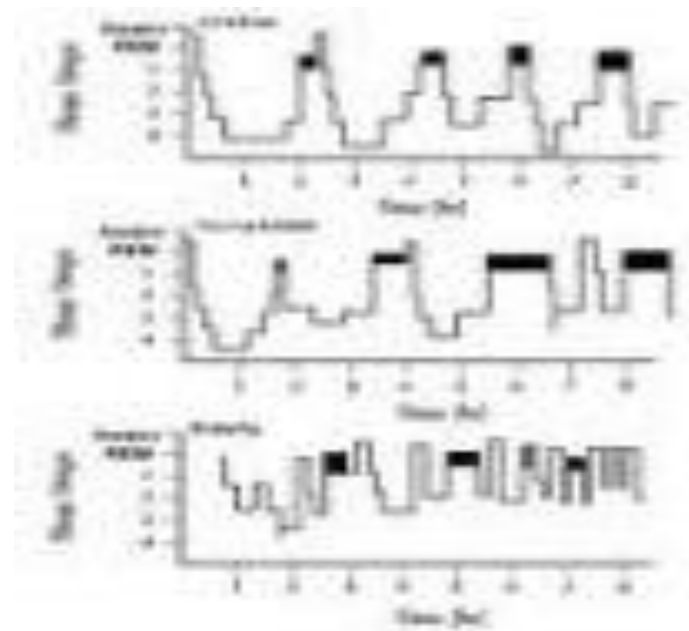
- เครื่องตรวจการกลอกของลูกตา

(Electro Oculogram)

- เครื่องตรวจการตึงตัวของ

กล้ามเนื้อ

(Electromyogram)



การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

ระยะของการหลับออกได้เป็น 2 ระยะคือ

- **Non Rapid Eye Movement Sleep (NREM Sleep)**

ระยะการนอนชนิดนี้ค่อนข้างมีความราบเรียบสม่ำเสมอ แบ่งระยะความลึกเป็น สี่ระดับ ความลึกคือ

ระยะที่ 1

ระยะที่ 2

ระยะที่ 3, 4 ระยะนี้เรียกว่า ระยะหลับลึก หรือ ระยะ **Slow Wave Sleep**

- **Rapid Eye Movement Sleep (REM Sleep)**

ระยะของการนอนชนิดนี้ กินระยะเวลาประมาณ **20-25 %** ของเวลาการนอนทั้งหมด ระยะการนอนชนิดนี้มีการทำงานของสมองอย่างมาก หรืออาจจะเกิดเพราะกำลังฝันก็ได้

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

ระยะของการหลับออกได้เป็น 2 ระยะคือ

- **Non Rapid Eye Movement Sleep (NREM Sleep)**

ในระยะนี้ร่างกายจะอยู่ในความเงียบสงบ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อทั่วร่างกายจะลดลงๆ ระบบการหายใจ ระบบหลอดเลือด หัวใจ ความดันโลหิต จะอยู่ในภาวะที่เสถียร การตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในจะค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ ตามระยะความลึกของการหลับ

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

Non Rapid Eye Movement Sleep (NREM Sleep)



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=Inms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

Non Rapid Eye Movement Sleep (NREM Sleep)

ระยะ NREM ระยะที่ 1 และเลื่อนไหลไปสู่ระยะที่ 2, 3, 4 ตามลำดับ

แล้วจึงถอยกลับมาเข้าสู่ระยะ NREM ระยะที่ 4, 3, 2, 1

จากนั้นจึงเข้าสู่ ระยะ REM แล้วจึงเริ่มกลับมาเข้าสู่ระยะ NREM ระยะที่ 1, 2, 3, 4 ใหม่

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

ระยะของการหลับออกได้เป็น 2 ระยะคือ

- **Rapid Eye Movement Sleep (REM Sleep)**

ระยะของการนอนชนิดนี้ กินระยะเวลาประมาณ 20-25 % ของเวลาการนอนทั้งหมด

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

ระยะของการหลับออกได้เป็น 2 ระยะคือ

- Rapid Eye Movement Sleep (REM Sleep)



https://www.google.co.th/search?q=%E0%B8%AB%E0%B8%A5%E0%B8%B1%E0%B8%9A&biw=1229&bih=588&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiC28Ghw__RAhUMo48KHYIMAsIQ_AUIBigB#imgrc=_

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน



การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

กลไกของการตื่นและการหลับ

สมองส่วนที่ควบคุมการรู้สึกตัวหรือการตื่นของเรานั้น ถูกควบคุมโดยก้านสมอง
คือส่วนที่เรียกว่า

Reticular Activating System

การประเมินบุคคลเกี่ยวกับการพักผ่อนและการนอน

การนอนหลับนั้นไม่ใช่ภาวะที่เกิดขึ้นมาอย่างบังเอิญ แต่มันเป็นภาวะที่เกิดจากขบวนการต่างๆ ของร่างกายทำ
ขึ้นมาจากอย่างจงใจ

ปัจจุบันเรายังไม่ทราบแน่ชัดว่า **NREM Sleep** นั้น ถูกก่อให้เกิดมาจาก
ขบวนการของสมองส่วนไหน แต่เชื่อว่าเกิดจากสมองหลายๆ ส่วนทำงานร่วมกัน
แต่สำหรับ **REM SLEEP** นั้น ปัจจุบันพบว่า ก้านสมองส่วนที่เรียกว่า **PONS**
นั้นมีบทบาทสำคัญในการก่อให้เกิดการนอนหลับขึ้นมา

การดูแลบุคคลที่มีปัญหาการพักผ่อนและการนอน

โรคนอนไม่หลับ (INSOMNIA)

อาการนอนไม่หลับ

หรือหลับลำบาก

หรือหลับไม่สนิท (เรียกว่าโรคนอนไม่หลับ)

การนอนไม่หลับไม่ใช่โรค แต่เป็นปัญหาการนอนไม่เพียงพอทำให้ตื่นขึ้นมาแล้วไม่สดชื่น ทำให้รู้สึกว่าการนอนไม่หลับ มีผลกระทบกับบุคคลนั้นในทั้งช่วงกลางวัน และกลางคืน

การดูแลบุคคลที่มีปัญหาการพักผ่อนและการนอน

ชนิดของโรคนอนไม่หลับ

- **Adjustment Insomnia** (โรคนอนไม่หลับจากปัญหาการปรับตัว)

ยกตัวอย่างในเด็กอาจนอนพลิกตัวในคืนก่อนที่โรงเรียนจะเปิดเทอม โรคนอนไม่หลับ อาจเกิดในคืนก่อนการสอบสำคัญ

- ปัญหาการนอนไม่หลับมีหลายแบบตามระยะเวลาได้แก่ แบบชั่วคราว แบบเป็น ๆ หาย ๆ และแบบเรื้อรัง

การดูแลบุคคลที่มีปัญหาการพักผ่อนและการนอน

สาเหตุของโรคนอนไม่หลับ

ทางกาย: โรคนอนไม่หลับอาจเป็นอาการของปัญหาอื่น เช่น การมีไข้ หรือ ปวดท้อง หรืออาจเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน

ทางจิตสังคม:

- ✓ โรคนอนไม่หลับปฐมภูมิ (**Primary insomnia**)
- ✓ โรคนอนไม่หลับความเครียดเรื้อรัง (**Chronic insomnia**)

การดูแลบุคคลที่มีปัญหาการพักผ่อนและการนอน

ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม(Environment Factors)

ความเป็นส่วนตัว

แสงสว่าง

เสียงรบกวน

การดูแลบุคคลที่มีปัญหาการพักผ่อนและการนอน

- การใช้ยา
- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- การควบคุมสิ่งเร้า

การส่งเสริมการพักผ่อนและนอน

- การควบคุมสิ่งกระตุ้นดังต่อไปนี้จะช่วยจัดการปัญหาการนอนหลับของคุณได้
 - นอนหลับในขณะที่บุคคลรู้สึกง่วงเท่านั้น
 - ถ้าหากบุคคลไม่ง่วงและไม่สามารถหลับได้ภายใน **20** นาที ควรลุกออกจากเตียงนอนและทำกิจกรรมเบาๆนอกห้องนอน ไม่นอนหลับนอกห้องนอน และกลับมาเข้านอนเมื่อบุคคลรู้สึกง่วงเท่านั้น กระบวนการนี้ซ้ำได้เท่าที่จำเป็นตลอดทั้งคืน
 - รักษาเวลาดึ้นนอนให้สม่ำเสมอทุกวัน ไม่ว่าจะเป็วันทำงานหรือวันหยุด
 - หลีกเลียงการงีบหลับในช่วงกลางวัน ถ้าบุคคลไม่สามารถห้ามตัวเองไม่ให้งีบได้ ก็สามารถงีบไม่เกิน **1** ครั้ง และไม่เกิน **1** ชั่วโมง ไม่ควรงีบหลัง **15.00** น.

การส่งเสริมการพักผ่อนและนอน

- หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ หรือใช้ยาอย่างระมัดระวัง และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่รับประทานยานอนหลับ
- ใช้เวลาในระหว่างวันเพื่อจัดการกับสิ่งที่ทำให้บุคคลกังวลปรึกษาในสิ่งที่บุคคลกังวลกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อน
- ฝึกและพยายามเข้านอนและตื่นนอนให้ตรงเวลาเดิมไว้ให้เป็นนิสัยประจำตัว
- จัดห้องนอนให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสม กล่าวคือ ไม่หนาว-ไม่ร้อนเกินไป
- พยายามอย่าให้มีเสียงรบกวนขณะนอนหลับ จนสะดุ้งตื่น
- การกินยานอนหลับ หรือยากดประสาท จะก่อให้เกิดการติดเป็นนิสัย ซึ่งจะเป็นโทษมากกว่าคุณสมควรระยะสั้น ยกเว้นแต่ยาที่แพทย์สั่งตามโรคที่เป็นประจำตัว

คำถาม

