



INTRODUCTION TO SLEEP AND OSA

อ.พญ. สุภวรรณ เลหาศิริวงศ์
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

OUTLINE



GOOD SLEEP



OSA



SHIFT WORK
DISORDER

GOOD SLEEP

- Quantity (ระยะเวลาการนอน ที่เพียงพอ)
- Quality (คุณภาพ)



MARCH 15, 2019
HEALTHY SLEEP, HEALTHY AGING

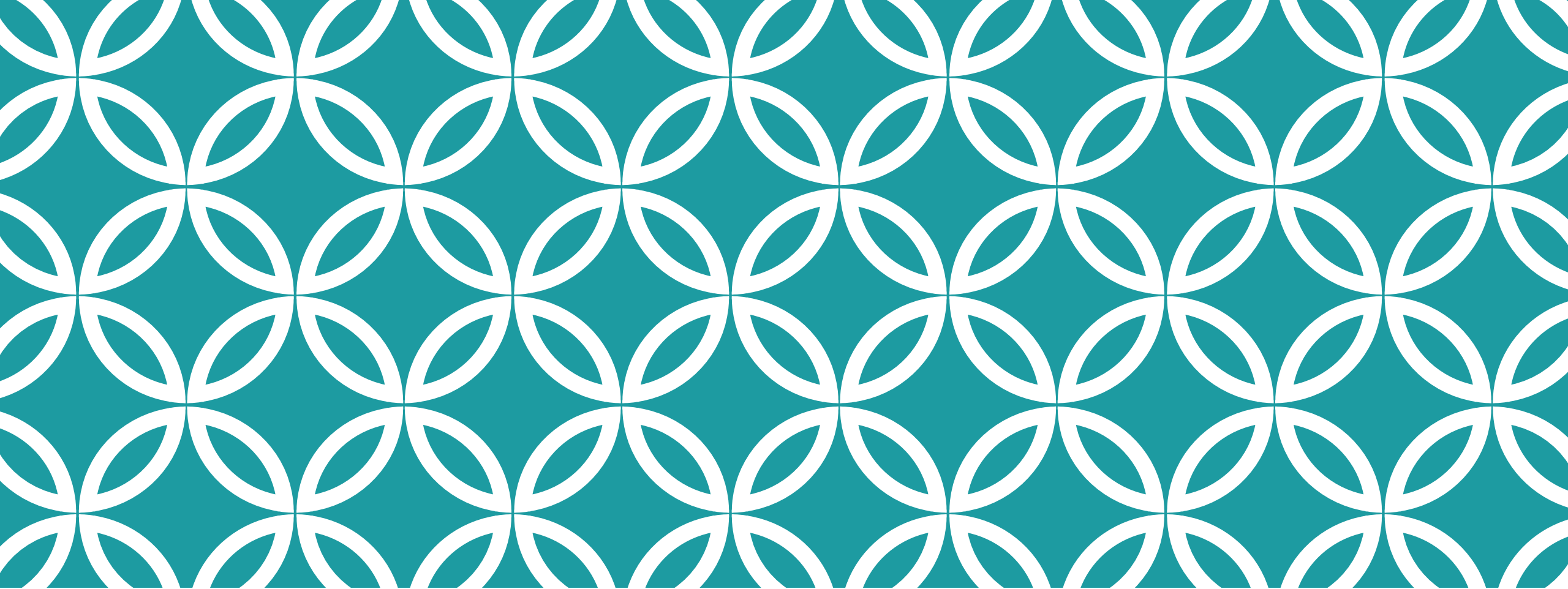
นอนหลับสนิท ชีวิตยืนยาว

ADEQUATE SLEEP TIME

	Age (years)	Hours	avg Hours
Infant	1-2	11-14	12
Preschool	3-5	10-13	11
Primary school	6-13	9-11	10
Teenager	14-17	8-10	9
Adult	18+	7-9	8
Elderly	65+	7-8	7.5



NATIONAL SLEEP FOUNDATION (USA)



OBSTRUCTIVE SLEEP APNEA

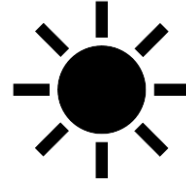
โรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

Nocturnal Symptoms



- Snoring
- **Witnessed apneas**
- Choking/Gasping
- Dry mouth
- Bruxism
- Restless sleep
- Frequent arousals
- Gastroesophageal reflux
- Nocturia

Daytime Symptoms



- Morning headaches, Dizziness
- Excessive daytime sleepiness
- Neurocognitive impairment
- Quality of life
- Mood and personality

PHYSICAL EXAMINATION

- **Obesity, Heart and lungs**
- **Nasal cavity**
- **Tonsils**
- **Occlusion**
- **Tongue base**
- **Larynx**

STOP-BANG QUESTIONNAIRE

1. คุณนอนกรนดังหรือไม่ (ดังกว่าเสียงพูด หรือ ดังพอที่จะได้ยินออกไปนอกห้อง)
2. คุณมักจะรู้สึกอ่อนเพลีย ล้า หรือ ง่วงนอนในระหว่างกลางวันบ่อย ๆ หรือไม่?
3. มีคนเคยสังเกตเห็นว่าคุณหยุดหายใจขณะที่คุณหลับอยู่หรือไม่?
4. คุณมีความดันโลหิตสูง หรือกำลังรักษาโรคความดันโลหิตสูงอยู่หรือไม่?
5. ดัชนีมวลกายมากกว่า 35 หรือไม่? (**BMI > 35?**)
6. อายุมากกว่า 50 ปีหรือไม่?
7. เส้นรอบวงคอมากกว่า 40 ซม. หรือไม่?
8. เป็นเพศชายหรือไม่?

OSA - Low Risk : Yes to 0 - 2 questions

OSA - Intermediate Risk : Yes to 3 - 4 questions

OSA - High Risk : Yes to 5 - 8 questions

DIFFERENTIAL DIAGNOSIS

Daytime sleepiness

- Inadequate sleep time
- Insomnia
- Narcolepsy

Night awakenings

- Asthmatic attacks
- Laryngospasm: reflux
- Panic attacks, anxiety disorder

Fatigue

- Anxiety depression disorders

SHIFT WORK SLEEP DISORDER

Shift work disorder is associated with increased risk of

- Decreased productivity
- GI problems
- Cancer
- Depression
- Heart disease
- Excessive sleepiness
- Accidents

Q & A



SLEEP DISORDERS CLINIC

คลินิกโรคนอนกรน ห้องตรวจ หู คอ จมูก

วันพุธ 13.00-16.00 น.

อ. สุภวรรณ เลหาศิริวงศ์ ภ. โสต ศอ นาสสิกวิทยา

อ. อภิชาติ โช้เงิน ภ.อายุรศาสตร์

คุณศศุภางค์ มุสิกบุญเลิศ หน่วยยโชนาการ

คุณ อรัญญา โคตรหลง **RN**

จองคิวตรวจล่วงหน้า ได้้นะคะ