

การนอนหลับเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในการคงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพ คุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดีจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ สุดท้ายอาจมีผลต่อคุณภาพชีวิต ปัญหาการนอนหลับมักพบในผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่างๆ โดยเฉพาะในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งมีอาการไม่สบายต่างๆ และปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนหลับ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่มารับการรักษาแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลฝาง จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ. 2551 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2551 จำนวน 110 ราย เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 2 ส่วน โดยส่วนที่ 1 เป็นแบบสัมภาษณ์ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 เป็นแบบสัมภาษณ์ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับของมิลเลอร์ (Miller, 1999) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์ปัจจัยรบกวนการนอนหลับโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.94 และทดสอบความเชื่อมั่นโดยวิธีทดสอบซ้ำได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ปัจจัยด้านร่างกายที่รบกวนการนอนหลับมากที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ การถ่ายปัสสาวะตอนกลางคืน อาการไอ อาการเจ็บปวดตามร่างกายหรือแขนขา อาการหอบเหนื่อย และอาการหายใจลำบาก ตามลำดับ
2. ปัจจัยด้านจิตใจและอารมณ์ที่รบกวนการนอนหลับมากที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ กลัวอาการกำเริบตอนกลางคืนหรือไม่สามารถควบคุมอาการได้ วิตกกังวลเกี่ยวกับอาการของโรคหรืออาการที่เป็นรุนแรงขึ้น กลัวหยุดหายใจหรือหายใจไม่ได้ วิตกกังวลเกี่ยวกับการเจ็บป่วย และวิตกกังวลเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการดำรงชีพ ตามลำดับ
3. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่รบกวนการนอนหลับมากที่สุด 5 ลำดับแรก ได้แก่ อากาศเย็นหรือหนาวเกินไป เสียงที่ดังเป็นครั้งคราว เช่น เสียงจากเครื่องยนต์ เช่น รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เสียงจากสัตว์ เช่น สุนัข แมว เสียงจากเพื่อนบ้านพูดคุย และอากาศร้อนหรืออากาศอบอ้าว ตามลำดับ

ผลการศึกษานี้เป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการพยาบาลเพื่อส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

## ABSTRACT

202187

Sleep is a basic need of human being, which is necessary for maintaining health. Poor sleep quality impairs physical and psychological functions which in turn impacts quality of life. Sleep problems are frequently reported among chronically ill patients particular chronic obstructive pulmonary disease (COPD) patients as distress symptoms and other related factors of the illness affect sleep quality. The purpose of this study was to explore sleep disturbing factors among patients with COPD attending Out-patient Department, Fang hospital, Chiang Mai province from January to February 2008. One hundred and ten subjects were recruited by purposive sampling technique. The study instrument composed of 2 parts; the Demographic Data Record Form and the Sleep Disturbing Factors Interview Form. The interview form was developed by the researcher based on Miller's framework of sleep disturbing factors (1999) and reviewed literature. The content validity index was approved by three experts and the obtained value was 0.94. The reliability was obtained by test-retest method with the value of 0.94. Data were analyzed using descriptive statistics.

The results revealed that:

1. The five physical factors that disturbed sleep the most were nocturia, cough, bodily pain, tachypnea and dyspnea, respectively.
2. The five psychological and emotional factors that disturbed sleep the most were fear about acute exacerbation during the night or uncontrollable symptoms, worry about symptom of illness or worsening symptoms, fear of stopping breathing or not getting enough air, worry about illness, and worry about household expenditure, respectively.
3. The five environmental factors that disturbed sleep the most were too cold atmosphere, intermittent noise such as traffic noise and noise from animals such as dogs and cats, noisy neighborhood, and warm weather, respectively.

These findings provide baseline information that can be used for planning the intervention to promote sleep among COPD patients.