

คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยรบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยอายุรกรรม

สุดารัตน์ ชัยอาจ* Ph. D.(Nursing)

จิราภรณ์ เตชะอุดมเดช* วทม.(เภสัชวิทยา)

พิกุล บุญช่วง** Ph.D.(Nursing)

วิจิตร ศรีสุพรรณ*** Dr.P.H.

บทคัดย่อ: การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาคุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ และปัจจัยที่สัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยในหอผู้ป่วยอายุรกรรมกลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้ป่วยในหอผู้ป่วยอายุรกรรมสามัญ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ จำนวน 120 คน เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์คุณภาพการนอนหลับ และแบบสัมภาษณ์ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติบรรยายและสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยร้อยละ 49.2 มีคุณภาพการนอนหลับไม่ดี ลักษณะปัญหาการนอนหลับที่พบ ได้แก่ นอนหลับยาก ตื่นบ่อย และตื่นนอนด้วยความรู้สึกไม่สดชื่น ปัจจัยด้านร่างกายที่ผู้ป่วยรับรู้รบกวนการนอนหลับ ได้แก่ ความเจ็บปวดต่างๆ การหายใจลำบาก และการถ่ายปัสสาวะบ่อย ปัจจัยด้านจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับครอบครัว ความเจ็บป่วยของตนเองและความกลัวเกี่ยวกับการตรวจวินิจฉัยและการรักษา ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ เสียงและแสงไฟ และกิจกรรมการพยาบาลที่รบกวนการนอน ได้แก่ การวัดสัญญาณชีพ และการเจาะเลือด จากการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ พบว่ามีเพียงปัจจัยด้านร่างกาย และด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีความสัมพันธ์กันในเชิงลบ ($\beta = -.313$ และ $-.180$ ตาม ลำดับ) ตัวแปรทั้งสองสามารถทำนายคุณภาพการนอนหลับได้ร้อยละ 14.8

ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าความไม่สุขสบายด้านร่างกาย และการรบกวนจากสิ่งแวดล้อมในหอผู้ป่วยทำให้คุณภาพการนอนหลับไม่ดี ซึ่งปัจจัยทั้งสองดังกล่าวนี้ พยาบาลมีหน้าที่สำคัญในการให้การดูแลเพื่อลดความไม่สุขสบายต่างๆ แก่ผู้ป่วยโดยเฉพาะก่อนนอน และการจัดการกับสิ่งแวดล้อมในหอผู้ป่วยให้เอื้อต่อการนอนหลับที่มีคุณภาพสำหรับผู้ป่วย

วารสารสภาการพยาบาล 2550; 22(4) 50-63

คำสำคัญ: คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยรบกวนการนอนหลับ ผู้ป่วยอายุรกรรม โรงพยาบาล

* อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

*** ศาสตราจารย์เกียรติคุณ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Sleep Quality and Factors Interfering with Sleep among Hospitalized Patients in Medical Units

Sudarat Chaiarj* Ph. D.(Nursing)

Chiraporn Tachaudomdach* M.S.(Pharmacology)

Pikul Boonchuang** Ph. D.(Nursing)

Wichit Srisuphan*** Dr.P.H.

Abstract: The objectives of this study were to study the sleep quality, factors interfering with sleep and related factors of sleep quality among patients in medical units. The sample was 120 patients who were admitted in medical units, Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital. The research instruments consisted of The Sleep Quality Questionnaire, and The Factors Interfering with Sleep Questionnaire. The data was analyzed by descriptive statistic and multiple regression.

The results indicated that the majority of the sample (49.2%) had low quality of sleep. The characteristic of sleep problems were difficulty initiating sleep, frequent awakening during the night, and feeling unrefreshed after waking up. The physical factors disturbing sleep were pain, difficulty of breathing, and frequent urination. For psychological factors including anxiety related to family, illness, treatment and diagnosis were reported. As for environmental factors, the patients reported that noise and light disrupted their sleep. Nursing care activities that interfered sleep were taking vital signs and blood sampling. The multiple regressions showed that physical and environmental factors were statistically negative related to sleep quality ($\beta = -.313$ and $-.180$, respectively). These variables can predict the variance of sleep quality as 14.8 %.

The results of this study indicated that physical discomfort and environmental factors had affected a sleep quality of the patients in the hospital. Therefore, nurses have an important role to decrease any discomfort especially before bedtime and to manage the environment in the ward to facilitate a good night sleep for the patients.

Thai Journal of Nursing Council 2007; 22(4) 50-63

Keywords: Sleep quality, Factors interfering with sleep, Medical Patients, Hospital

* Lecturer, Medical Nursing Department, Faculty of Nursing, Chiang Mai University.

** Associated Professor, Medical Nursing Department, Faculty of Nursing, Chiang Mai University

*** Professor Emeritus, Faculty of Nursing, Chiang Mai University