

**THE ANALYSIS OF SLEEP QUALITY AND ITS INFLUENCING  
FACTORS IN PATIENTS WITH HEART FAILURE**

**THANUTORN WONGTHIDA**

**A THEMATIC PAPER SUBMITTED IN PARTIAL  
FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR THE DEGREE  
OF MASTER OF NURSING SCIENCE (ADULT NURSING)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2006**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

การวิเคราะห์คุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับในผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว (THE ANALYSIS OF SLEEP QUALITY AND ITS INFLUENCING FACTORS IN PATIENTS WITH HEART FAILURE)

ธนุธร วงศ์ธิดา 4737723 NSAN/M

พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ : ศิริอร ลินธุ, พ.ย.ด., อรพรรณ ไตสิงห์, พ.ย.ด.

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของสารนิพนธ์นี้เพื่อวิเคราะห์ตัวชี้วัดคุณภาพการนอนหลับและปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลว เอกสารที่ใช้ในการวิเคราะห์ครั้งนี้ทั้งงานวิจัยและเอกสารที่ไม่ใช่งานวิจัย ตั้งแต่ปี 1984-2006 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตารางวิเคราะห์งานที่ผู้ทบทวนสร้างขึ้น ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์เนื้อหาและรวบรวมเป็นตัวชี้วัด

ผลการทบทวนเอกสารที่ค้นคว้าได้ 90 เรื่อง พบว่าตัวชี้วัดคุณภาพการนอนหลับแบ่งเป็น

1) ตัวชี้วัดที่ใช้โดยบุคลากรสุขภาพได้แก่ อาการแสดงที่เกิดขึ้นขณะนอนหลับและเวลา รวมถึงความต่อเนื่องของการนอนหลับ และ 2) ตัวชี้วัดที่ใช้โดยผู้ป่วยเป็นผู้ระบุ ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพการนอนหลับของผู้ป่วยภาวะหัวใจล้มเหลวแบ่งได้เป็น 1) ปัจจัยภายใน จำแนกเป็น 4 กลุ่มได้แก่ ความสามารถที่จะควบคุม ความรุนแรงของโรค, อาการทางด้านร่างกาย, อาการทางด้านจิตใจ และในผู้สูงอายุได้รับการเฝ้าติดตาม BMI และ/หรือ การหายใจผิดปกติขณะหลับอย่างสม่ำเสมอ และ 2) ปัจจัยภายนอก จำแนกเป็น 7 กลุ่มได้แก่ ความสามารถที่จะลดการเกิดเสียง การปรับกิจกรรมการพยาบาล การปรับระดับแสงให้เหมาะสม การปรับอุณหภูมิห้องให้เหมาะสม ความสามารถที่จะควบคุมอาการเจ็บปวดหรือไม่สุขสบายจากการใช้อุปกรณ์การแพทย์ การหลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลต่อรูปแบบการนอนหลับ และการได้รับอาหารที่มีผลหึ่งวัง หลีกเลี่ยงการได้รับอาหารที่ลดคุณภาพการนอนหลับ รวมถึงความสามารถในการควบคุมปริมาณน้ำดื่มก่อนนอน

ตัวชี้วัดที่ได้พยาบาลสามารถนำไปพัฒนาเป็นเครื่องมือทางการวิจัยและแบบประเมินหรือเครื่องมือในการทำนายคุณภาพการนอนหลับ รวมถึงการพัฒนาตัวชี้วัดที่ได้ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้นและนำไปใช้เป็นการประเมิน vital signs ที่ 6 นอกจากนี้พยาบาลควรมีการศึกษาที่เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อพัฒนาคุณภาพการนอนหลับให้มากขึ้น

**THE ANALYSIS OF SLEEP QUALITY AND ITS INFLUENCING FACTORS IN PATIENTS WITH HEART FAILURE.**

**THANUTORN WONGTHIDA 4737723 NSAN/M**

**M.N.S. (ADULT NURSING)**

**THEMATIC PAPER ADVISORS: SIRIORN SINDHU, D.N.Sc.,  
ORAPAN THOSINGHA, D.N.S.**

**ABSTRACT**

The purposes of this thematic paper were to analyze sleep quality and its influencing factors in patients with heart failure. Literature analyzed in this thematic paper comprised research and non-research articles which were published from 1984-2006. The literature analysis table was developed by the reviewer. Data were analyzed by content analysis and identified indicators.

Findings of 90 literature items show that indicators of quality of sleep were divided into 1) indicators of quality of sleep measured by health care personnel which included physiological change during sleep as well as time and continuity of sleep, and 2) indicators of quality of sleep identified by patients. Factors affecting quality of sleep in heart failure patients were divided into 1) internal factors which can be classified into 4 categories: ability to control severity of disease, physical symptoms, psychological symptoms, and the age of the patients (the elderly are usually monitored by BMI and/or SDB), and 2) external factors can be classified into 7 categories: ability to reduce noise, control optimum light, control optimum ambient temperature, adjust nursing activities, control pain and discomfort from medical devices, avoid medication which affects sleep patterns, and eat food which induces sleepiness as well as avoiding food which decreases sleep quality and control drinking water at night.

From the result of this study, nurses should develop a standard research instrument and an assessment form or quality of sleep predicting instrument. These should be clear and precise in order to promote the sixth vital signs assessment. Nurses should conduct more experimental research on quality of sleep.

**KEY WORDS: QUALITY OF SLEEP / INDICATORS OF SLEEP / FACTORS  
AFFECTING QUALITY OF SLEEP/ HEART FAILURE**

**111 P.**