

**SLEEP DISTURBANCES AMONG THE ELDERLY IN BANGKOK**

**PONGKHWAN PEERAPATANAPOKIN**

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT  
OF THE REQUIREMENTS FOR  
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (EPIDEMIOLOGY)  
FACULTY OF GRADUATE STUDIES  
MAHIDOL UNIVERSITY**

**2006**

**COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY**

## ปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร (SLEEP DISTURBANCES AMONG THE ELDERLY IN BANGKOK)

ปองขวัญ ทรัพย์พัฒน โภคิน 4436843 SIEP/M

วท.ม. (วิทยาการระบาด)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ประเสริฐ อัสสันตชัย, M.D. (Hons), F.R.C.P. (London), กมล อุศล, M.D. (Hons), Msc. (Clin Epidemiol.), สุกสบาย จุกกัทัพพะ, M.D. Dip Thai Brd Psych.

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความชุกของปัญหาการนอนหลับ แบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี กลุ่มตัวอย่างเลือกโดยวิธีการสุ่มหลายลำดับขั้นจากผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานครตามคุณสมบัติที่กำหนด จำนวน 396 ราย ระหว่างเดือนมกราคม ถึงเดือนธันวาคม 2548 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสัมภาษณ์ ประกอบด้วย แบบบันทึกข้อมูลส่วนบุคคล แบบประเมินคุณภาพการนอนหลับ The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) แบบประเมินปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับ (ปัจจัยทางสุขภาพกาย ปัจจัยทางสุขภาพจิต ปัจจัยทางวิถีชีวิตและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการไคร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด สถิติไคสแคว สถิติ t-test และการวิเคราะห์ถดถอยลอจิสติก

ผลการศึกษาพบว่าความชุกของปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 254 คน คิดเป็นร้อยละ 64.1 โดยมีปัญหาหลับยากร้อยละ 40.6 ตื่นเช้าเกินไปร้อยละ 37.9 ตื่นบ่อยร้อยละ 25.3 ง่วงนอนมากในระหว่างวันร้อยละ 12.4 และมีการใช้ยานอนหลับร้อยละ 20.2 มีแบบแผนในการนอนหลับคือเข้านอนเวลาประมาณ 22.00 น. ตื่นนอนเวลา 5.30 น. มีจำนวนชั่วโมงในการนอนกลางคืนเฉลี่ย 5 ชั่วโมง 39 นาที โดยเพศชายมีจำนวนชั่วโมงในการนอนกลางคืนมากกว่าเพศหญิง และมีช่วงเวลาในการเข้านอนจนกระทั่งหลับเฉลี่ย 45.34 นาที โดยเพศหญิงมีจำนวนชั่วโมงในการเข้านอนจนกระทั่งหลับมากกว่าเพศชาย ส่วนใหญ่มีการงีบหลับในระหว่างวันเฉลี่ย 50.49 นาที เมื่อวิเคราะห์ด้วยตัวแปรเชิงซ้อน โดยควบคุมด้วยอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี คือ ความมีอายุ ความเจ็บปวด การมีเหตุการณ์ที่เป็นความเครียด และการใช้ยานอนหลับ

ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษาครั้งนี้คือ บุคลากรทางการแพทย์ควรตระหนักในการส่งเสริมการนอนหลับ โดยเน้นให้มีการคัดกรองปัญหาการนอนหลับของกลุ่มผู้สูงอายุ และค้นหาสาเหตุของปัญหา โดยเฉพาะการเจ็บป่วยทางกายที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด การผ่อนคลายความเครียด รวมทั้งการรักษาต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุได้รับ จากนั้นจึงให้คำแนะนำและการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

130 หน้า

**SLEEP DISTURBANCES AMONG THE ELDERLY IN BANGKOK.****PONGKHWAN PEERAPATANAPOKIN 4436843 SIEP/M****M.Sc. (EPIDEMIOLOGY)****THESIS ADIVISORS: PRASERT ASSANTACHAI, M.D. (Hons), F.R.C.P. (London),  
KAMOL UDOL, M.D. (Hons), Msc. (Clin Epidemiol.), SU DSABUY  
CHULAKADABBA, M.D., Dip Thai Brd Psych.****ABSTRACT**

The objective of this cross-sectional study was to evaluate the sleep patterns, factors associated with poor sleep quality, and prevalence of sleep disturbances in the elderly in Bangkok. The subjects recruited by inclusion criteria and multistage random sampling were 396 elders living in Bangkok from January to December 2005. The research instruments used for data collection were interview forms composed of 3 parts: the demographic data record form, The Thai version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (T-PSQI), and the factors disturbing sleep form (physical factors, psychological factors, life style factors, environmental factors). Descriptive statistics,  $\chi^2$ , t-test, and multiple logistic regression analysis were used in data analysis.

The findings showed that there was a high prevalence (64.1%) of poor sleep quality in the study subjects. Specific types of sleep problem were difficulty falling asleep (40.6%), frequent awakening (25.3%), early morning awakening (37.9%), daytime sleepiness (12.4%), and sleep problems requiring use of sleeping medication (20.2%). The sleep pattern of the elderly in Bangkok was going to bed at 10 p.m. and waking at 5.30 a.m.. The average sleep duration was 5 hours 39 minutes which was longer in men than in women and long sleep latency 45.34 minutes which was longer in women than in men. Moreover, 68.4% of the elderly people were sleepy during the daytime and average daytime napping duration was 50.49 minutes. Multiple logistic regression analysis revealed that increasing age, pain, stressful events and using sleep medication were the major factors associated with poor sleep quality.

These findings suggest that health care providers should be concerned with the sleep problems of the elderly and assess sleep characteristics of older individuals to find the underlying causes of sleep disturbances, especially pain from chronic illness, mental stress and their treatments. This will enable appropriate advice and further effectively planned management.

**KEY WORDS: SLEEP DISTUBANCES/ ELDERLY****130 p.**