

## แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD)

หอผู้ป่วยอายุรกรรมชาย 3 โรงพยาบาลลำปาง

สุวารี เชิงดี พว., สุกัญญา เลหาธนาคม พย.ม.

**หลักการและเหตุผล:** ผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (Chronic Obstructive Pulmonary Disease; COPD) มีปัญหาการนอนหลับที่อาจมีสาเหตุมาจากอาการหายใจลำบากที่รุนแรงขึ้นเมื่อนอน (Orthopnea) การไอในช่วงกลางคืนการผลิตเสมหะมากในตอนเช้า และอาการปวดหน้าอกจากการไอเรื้อรัง ส่งผลให้ระยะเวลาการนอนหลับลดลงเฉลี่ย 2-3 ชั่วโมงต่อคืน เป็นเหตุให้พัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาล โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการนอนหลับในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

**วิธีการศึกษา:** สืบค้นเอกสารวิชาการที่เผยแพร่ในฐานข้อมูลทั้งระดับชาติและนานาชาติ ระหว่างปี ค.ศ. 2020-2025 โดยใช้คำสำคัญในการค้นหาหลักฐาน PICO ประกอบด้วย Population: ผู้ป่วยชายอายุ 40 ปีขึ้นไป ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังและเข้ารับการรักษาในหอผู้ป่วยอายุรกรรมชาย มีปัญหาการนอนหลับหรือมีความเสี่ยงต่อการนอนไม่หลับ Intervention: การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง Comparison: การปฏิบัติการพยาบาลแบบดั้งเดิมที่ไม่มีแนวปฏิบัติเฉพาะสำหรับการส่งเสริมการนอนหลับ หรือการให้ยานอนหลับเป็นหลัก และ Outcome: ปรับปรุงคุณภาพและระยะเวลาการนอนหลับ ลดอาการนอนไม่หลับ ลดความวิตกกังวล เพิ่มความพึงพอใจของผู้ป่วย และลดการใช้ยานอนหลับ พัฒนาแนวปฏิบัติโดยใช้หลักการของสภาวิชาชีพด้านการแพทย์และสุขภาพแห่งชาติประเทศออสเตรเลีย (NHMRC, 1999) และจัดลำดับความน่าเชื่อถือตามเกณฑ์ของ Melyn & Fineout-Overholt (2023) สังเคราะห์และยกร่างแนวปฏิบัติทางการพยาบาล ในระหว่างเดือนมกราคม - เดือนพฤษภาคม 2568

**ผลการศึกษา:** พบผลงานวิชาการที่ตรงกับเกณฑ์ PICO ที่กำหนด จำนวน 12 เรื่อง จำแนกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ 1). การประเมินภาวะสุขภาพ ได้แก่ การประเมินคุณภาพการนอนหลับ การประเมินอาการ COPD ที่ส่งผลต่อการนอนหลับ และการประเมินปัจจัยเสี่ยงต่อการนอนไม่หลับ รวมทั้งการประเมินสิ่งแวดล้อมการนอนหลับ 2). การปฏิบัติการพยาบาล ได้แก่ การใช้เทคนิคสุขวิทยาการนอน การใช้เทคนิคการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวล 3). การให้ความรู้และคำแนะนำ ได้แก่ การจัดการอาการ COPD ตอนกลางคืน การจัดการความเครียดและความวิตกกังวล และ 4). การบันทึก ได้แก่ การบันทึกแบบประเมินการนอนหลับ แบบบันทึกการปฏิบัติ การพยาบาล และการบันทึกการเปลี่ยนแปลงของการนอนหลับ

**สรุปผล:** แนวปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยเพื่อส่งเสริมการนอนหลับในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริมการนอนหลับส่งเสริมในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง มี 4 ด้าน ได้แก่ การประเมินภาวะสุขภาพ การปฏิบัติการพยาบาล การให้ความรู้และคำแนะนำ และการบันทึก

**การอภิปรายผล:** การส่งเสริมการนอนหลับต้องคำนึงถึงข้อจำกัดทางร่างกายและความต้องการพิเศษ เช่น การต้องการออกซิเจนเสริม การไอในตอนกลางคืน และความวิตกกังวลเกี่ยวกับการหายใจ การจัดสภาพแวดล้อมในหอผู้ป่วยมีความท้าทายมากในการส่งเสริมการนอนหลับ การปรับปรุงระบบสัญญาณเตือนการจัดการแสงสว่าง และการลดเสียงรบกวน การจัดทำสื่อสำหรับผู้ป่วย รวมทั้งการสร้างความเข้าใจให้แก่พยาบาลในการเห็นความสำคัญของการนอนหลับของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ต้องใช้เวลาและเป็นการรักษาที่จำเป็นยิ่ง

**ข้อเสนอแนะหรือการพัฒนางาน:** วางแผนดำเนินการนำลงสู่ประเมินคุณภาพแนวปฏิบัติด้วย AGREE II และทดลองใช้แนวปฏิบัติการพยาบาลเพื่อประเมินผลลัพธ์ทั้งด้านผู้ป่วยและระบบบริการต่อไป