

มหันตภัย: โรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ



บทนำ: โรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ – ปัญหาสุขภาพที่หลายคนมองข้าม

โรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ หรือ Sleep Apnea คือ ภาวะที่เกิดการหยุดหายใจหรือหายใจผิดปกติเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ขณะเราหลับ ส่งผลให้คุณภาพการนอนหลับลดลง และเกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว โรคนี้มักไม่ถูกสังเกตได้ง่าย เพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่มักไม่รู้ตัวว่าหยุดหายใจบ่อยครั้งในขณะนอนหลับ

อาการทั่วไปของโรคนี้ ได้แก่ การกรนเสียงดังอย่างรุนแรง ความเหนื่อยล้าตลอดวัน ปวดศีรษะตอนเช้า และในบางรายอาจมีอาการความดันโลหิตสูงหรือหัวใจล้มเหลวตามมา

โรคหยุดหายใจขณะนอนหลับมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต
และความเสี่ยงโรคอื่น ๆ อีกมากมาย

หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจถึงสาเหตุ อาการ วิธีการ
วินิจฉัย และแนวทางการรักษา รวมถึงวิธีป้องกันเพื่อ
สุขภาพที่ดีขึ้นในระยะยาว

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	5
บทที่ 2: สาเหตุของโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	8
บทที่ 3: อาการและสัญญาณเตือนของโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	13
บทที่ 4: วิธีการวินิจฉัยโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	19
บทที่ 5: ปัจจัยเสี่ยงและกลุ่มเสี่ยงของโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	23
บทที่ 6: ผลกระทบของโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับต่อสุขภาพ	28
บทที่ 7: การป้องกันโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	33
บทที่ 8: ภาวะแทรกซ้อนและผลกระทบของ	37
โรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	
บทที่ 9: แนวทางการรักษาโรคหยุดหายใจขณะนอนหลับ	41
บทที่ 10: บทสรุป	46