

<https://thaiinnovation.center/2021/04/sleepmore/>

หัวข้อข่าว : “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

## THAI INNOVATION CENTER



### “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) คณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะวิศวกรรมศาสตร์คิดค้นแอปพลิเคชัน “Sleepmore” เพื่อช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก จุดเด่นการใช้แบบสอบถามในการคัดกรอง และเหมาะสมกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หวังยกระดับการรักษามลัดต้นสู่การใช้น้ำที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง

**ผศ. พญ.กรทอง ดาวราบุรี** อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสมากกว่าคนผอม โดยคณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชัน ภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เพื่อเป็นตัวกลางในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ต้องการให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เข้าใจโรค ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น

อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ

การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสูดออกซิเจนขณะหลับที่ดีที่สุด การใช้อุปกรณ์ การใส่ครอบฟัน การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก ซึ่งปัจจุบันการรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกในขณะที่หายใจเข้าเป็นการรักษามาตรฐานของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

“อยากผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะในระดับตำบล อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ประจำอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลที่สามารถตรวจรักษาการนอนต่อไป” **ผศ. พญ.กรทอง กล่าว**



## “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรอง ผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์



www.psu.ac.th

@psuconnect

ด้าน รศ.สินชัย กมลภิวต์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น “Sleepmore” แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ “Sleepmore” แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับขีวิตโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบาย และผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชันได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ

<https://www.facebook.com/samilatimesfan/posts/3729296733834433>

หัวข้อข่าว : “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์



สมิหลา ไทมส์

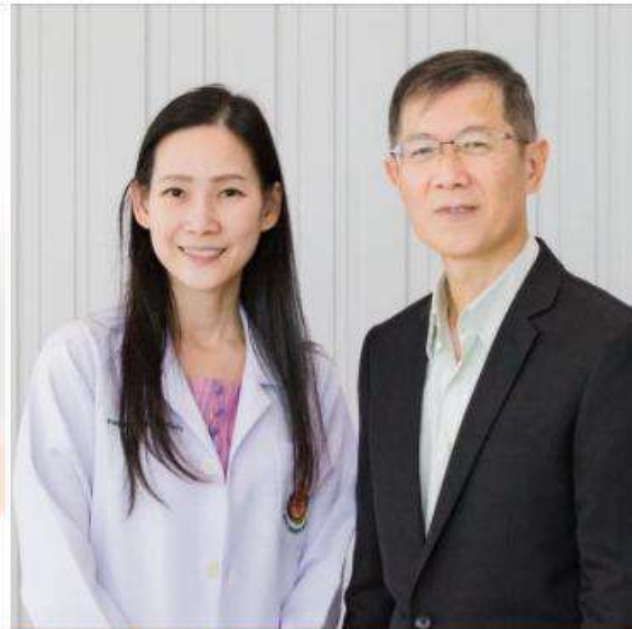
28 เมษายน · 🌐



“Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์  
<http://www.samilatimes.co.th/?p=65458>

**“Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์**

www.psu.ac.th | @psuconnect



**Sleep More**

**นอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ คืออะไร**  
เสียงกรน เกิดจากลม...

**การตรวจการนอนคือ**



<http://ktslive.com/?p=63160>

หัวข้อข่าว : “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.อ.



## “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.อ.



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยคณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดค้นแอปพลิเคชัน “Sleepmore” เพื่อช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นการใช้แบบสอบถามในการคัดกรอง และเหมาะสมกับคนเอเชีย พร้อมผลักดันขยายสู่ชุมชน ตอมใจหยกคลุมเป้าหมาย

ผศ. พญ.กรองทอง การราษฎร์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโรค ตา นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับเพิ่มขึ้นจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30-60 ปี พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง แลคนอ้วนมีโอกาสมากกว่าคนผอม โดยคณะแพทยศาสตร์ และ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชัน ภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เพื่อเป็นตัวกลางในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ต้องการให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เข้าใจโรค ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น

อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ ดัง ๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการง่วงนอนที่ผิดปกติภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมรรถนะ และความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคการหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ

การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้อุปกรณ์ การผ่าตัดช่วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก ซึ่งปัจจุบันการรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกในขณะหายใจเข้าเป็นการรักษามาตรฐานของการหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

“...อยากผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่วางเป็นระดับตำบล อุตสาหกรรม เจ้าน้ำที่สาธารณสุข แพทย์ประจำอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลที่สามารถตรวจรักษาการนอนต่อไป...”

ด้าน รศ. ดร.สินชัย วัฒนศิริ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า การคิดค้นแอปพลิเคชันนี้เริ่มจากการรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค และนำปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้สร้างเป็นโมเดล และสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

แอปพลิเคชัน “Sleepmore” สามารถใช้ได้ทั้งบนโทรศัพท์ทั้ง iOS และ Android มีความไวสูงถึงร้อยละ 93 ใช้รูปแบบการสอบถาม จำนวน 6 ข้อ ในการคัดกรอง ซึ่งแบบสอบถามมีความเหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย นอกจากนี้ ยังมีวิดีโอกายบริหาร ทยอยแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบอกผู้ป่วยถึงความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัย แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะแนะนำให้มาพบแพทย์และตรวจเบื้องต้น ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองหรือการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ ปรับคนที่มีอาการนอนหลับ และการออกกำลังกายที่เหมาะสมเบื้องต้น

“...Sleepmore เป็นแอปพลิเคชันที่มีความสะดวกสบาย เหมาะกับกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่มีโรคความดัน และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักร ซึ่งผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง สามารถต่อใจหยกคลุมเป้าหมายและสามารถพัฒนาเชิงสุขภาพต่อไปได้...”

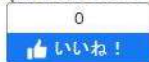
โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เช่นผู้พัฒนาฯ ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร.0-7445-1363 ในวันเวลาราชการ

<http://stockwave.in.th/hot-news/71682-sleepmore.html>

หัวข้อข่าว : ม.อ.สุุดล้ำพัฒนา'Sleepmore'แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยขณะหลับ



### ม.อ.สุุดล้ำพัฒนา'Sleepmore'แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยขณะหลับ



TUESDAY, 27 APRIL 2021 11:10

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โซฟต์แวร์คัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมินความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หวังยกระดับการรักษามลทินสู่การใช้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง

ผศ.พญ.กรรทอง ถาวรารักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ซอฟต์แวร์ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 - 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอขึ้น ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษาหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การโยย้า การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ

รศ.ดร.สินชัย กมลภึงค์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น "Sleepmore" แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ข่มกรนสาธาณณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับขมิวิตีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำการบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อป้องกันผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งต่อไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ

<https://www.chiangmainews.co.th/page/archives/1649185/>

หัวข้อข่าว : “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

หนังสือพิมพ์รายวัน เชียงใหม่ NEWS & ทีวี

# เชียงใหม่ นิวส์

## “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

28 เม.ย. 64





มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดย คณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดค้นแอปพลิเคชัน “Sleepmore” เพื่อช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก จุดเด่นการใช้แบบสอบถามในการคัดกรอง และเหมาะสมกับคนไทย พร้อมผลักดันขยายสู่ชุมชน ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมาย

ผศ. พญ.กรรทอง ถาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษา และวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม โดยคณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชัน ภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เพื่อเป็นตัวกลางในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ต้องการให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เข้าใจโรค ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น



## “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรอง ผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์



อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ กัน ดังๆ หยุดๆ มีอาการ ง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการ นอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิด อุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น เช่น ความดัน โลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ

การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิต และสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การไอ้ยา การใส่ครอบฟัน การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก ซึ่งปัจจุบันการ รักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกในขณะหายใจเข้าเป็นการรักษามาตรฐานของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจาก การอุดกั้น

“อยากผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นระดับตำบล อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ประจำอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลที่สามารถตรวจรักษาการนอน ต่อไป” ผศ. พญ.กรรทอง



ด้าน รศ. ดร.สินชัย กมลภิวศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า การคิดค้นแอปพลิเคชันเริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่ การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค และนำปัจจัย เสี่ยงเหล่านั้นสร้างเป็นโมเดล และสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุด หายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

แอปพลิเคชัน “Steepmore” สามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android มีความไวสูงถึงร้อยละ 93 ใช้รูปแบบ การสอบถามจำนวน 6 ข้อ ในการคัดกรอง ซึ่งแบบสอบถามมีความเหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย นอกจากนี้ ยังมี วิธีฝึกอบรมบริหาร ระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งบอกว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปาน กลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัย แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะแนะนำให้คำแนะนำในการ ดูแลตนเองเบื้องต้น ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัย การนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

“Steepmore เป็นแอปพลิเคชันที่มีความสะดวกสบาย เหมาะกับกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และ อาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล ซึ่งผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง สามารถตอบโต้กลุ่มเป้าหมายและ สามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้” รศ. ดร.สินชัย กล่าว ดาวโหลด App ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5>



<https://www.thansettakij.com/lifestyle/479630>

หัวข้อข่าว : แอปสุดล้ำ “Sleepmore” ลดเสียงหยุดหายใจขณะหลับ



## แอปสุดล้ำ “Sleepmore” ลดเสียงหยุดหายใจขณะหลับ



13 พ.ค. 2564 เวลา 9.53 น.

ม.อ. พัฒนาแอปพลิเคชันใหม่ ภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เทคโนโลยีสุดล้ำผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับกลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับหลายๆ คน ขณะที่การเฝ้าระวังยังทำได้ยาก ล่าสุด คณะแพทยศาสตร์  
ร่วมและคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) จึงร่วมกับพัฒนาแอปพลิเคชันใหม่ ภายใต้ชื่อ  
"Sleepmore" เทคโนโลยีล่าสุดนี้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดท่อน้ำจมูก ซึ่ง  
ประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็วถึง 93% เป็นตัวช่วยที่น่ายินดีสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง ให้เข้า  
ถึงการรักษาได้อย่างรวดเร็ว

ผศ.พญ.กรรณทอง ดาวราบุรุษย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัย  
ปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยข้อมูลที่น่าสนใจว่า ปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะ  
หยุดหายใจขณะหลับจากการอุดท่อน้ำจมูกในประเทศไทย พบมากถึง11% ของประชากรวัยกลางคนหรือช่วงอายุ30-60 ปี โดยเฉพาะ  
เพศชายและคนที่มีความอ้วนจะมีความเสี่ยงสูงกว่าเพศหญิง หรือคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดท่อน้ำจมูกสังเกตได้จากผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีการนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ  
ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมี  
อาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพจริงๆ ไม่สดชื่น ช่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อ  
การเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง

นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษามีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การ  
ปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก  
หายใจ

แอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่พัฒนาขึ้นมีฟีเจอร์ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจ  
ขณะหลับจากการอุดท่อน้ำจมูก ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างทันท่วงที



สำหรับการพัฒนา “Sleepmore” แอปพลิเคชันที่ในอนาคตอาจกลายเป็นผู้ช่วยคุณหมอในการคัดกรองผู้ป่วยเบื้องต้นนี้ รศ.ดร.สินชัย กมลวิวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวเบื้องหลังกว่าจะมาเป็น “Sleepmore” ว่า ทีมงานเริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

จุดประสงค์หลักของ แอปพลิเคชัน “Sleepmore” ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขี้นกรดสารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล มีพีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง ถ้าผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ นอกจากนี้ยังใช้งานเพราะ มีพีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง การใช้งานไม่ยุ่งยากทำให้ผู้ใช้สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถนำไปต่อยอดดูแลสุขภาพของตนเองได้ นอกจากนี้ทางทีมพัฒนายังตั้งใจจะผลักดันแอปพลิเคชันนี้สู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ไปจนถึงดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลอีกด้วย



<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/934879>

หัวข้อข่าว : ม.อ.ล้ำอีกขั้น! พัฒนา 'Sleepmore' แอปฯคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



## ม.อ.ล้ำอีกขั้น! พัฒนา 'Sleepmore' แอปฯคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



28 เมษายน 2564

138

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ใช้อัลกอริทึมช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดทอนซิลในเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมินความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะกับคนเอเชีย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93%



ผศ.พญ.กรองทอง ดาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษา และวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ. โดยคณะ แพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่เจาะใจในการคัดกรองเชิงรุก เพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุด หายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคนช่วงอายุ 30-60 ปี และพบใน เพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนไทยมีโอกาเป็นมากกว่าคนผอม



สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ กังๆ หยุดๆ มี อาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของ การนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการ เกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการ รักษาหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้อุปกรณ์ ใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกช่วยหายใจ



รศ.สินชัย กมลวิวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น “Sleepmore” แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android





ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ซ้บรตสารารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบาย และผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่

<https://pupanext.page.link/d6o5>

13:41 ๙ ๕๕ ๙๕% 67

← ทำบริหาร

## เซต 1 ทำ 2

ทำหาวเทียม

**P** ทำหาวเทียม

- หายใจเข้า-ออก 1 ครั้ง
- อ้าปากหายใจเข้าทางปาก (แบบการหาว)
- จมอมเห็นลิ้นไก่ยกขึ้น (ค้างไว้ 10 วินาที)
- ทำซ้ำ 10 ครั้ง

PSU

ทำหาวเทียม

- หายใจเข้า - ออก 1 ครั้ง
- อ้าปากหายใจเข้าทางปาก(แบบการหาว)
- จมอมเห็นลิ้นไก่ยกขึ้น (ค้างไว้ 10 วินาที)

เริ่มใหม่

เสร็จสิ้น

<https://www.facebook.com/bluechipthai/posts/329616061886254>

หัวข้อข่าว : ม.อ.พัฒนาพีเจอร์สุดล้ำ 'Sleepmore' แอปคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

**บลูชิพ**  
27 เมษายน · 🌐

ม.อ.พัฒนาพีเจอร์สุดล้ำ 'Sleepmore'  
แอปคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

โซฟท์แวร์ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์  
พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โซฟท์แวร์คัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุด  
หายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก จุดเด่นประเมินความเสี่ยงในรูปแบบคอมพิวเตอร์เหมาะ  
กับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หนึ่งยกระดับการรักษาศักดิ์สิทธิ์การใ  
งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง

ศศ.พญ.กรองทอง การวานวิทย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโรค คอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์  
บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
(ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนา  
แอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่เจอรในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุด  
หายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะ  
หลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 –  
60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่  
สม่ำเสมอ คัด หายใจ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา  
และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีความสุข เบื่อหน่าย ไม่สดชื่น ง่วง  
นอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการ  
ทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและหัวใจสูงซึ่ง ซึ่งการ  
รักษามีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสูบนามียการนอน  
หลับที่ดี การใส่ยา การใส่เครื่องฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกทรมานใจ

รศ.ดร.สินชัย กมลสิงห์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น "Sleepmore" แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บ  
รวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่คิด  
ปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดล  
และสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะ  
หลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 5 ข้อใน  
การคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์โฟนทั้ง IOS และ  
Android

ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ชื่นชอบ  
สารระเหย และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีพีเจอร์ที่ให้งานสามารถรับชม  
วิดีโอการบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อนช่วยผู้  
ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับ  
แพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้  
เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการ  
นอนที่ดี และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีพีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ดอนใจพ  
ยไปงานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะ  
เดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัคร  
สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อ  
การเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถวางโทรศัพท์แอปพลิเคชัน ได้ที่  
<https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการ  
ตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ใน  
วันเวลาราชการ



[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=1166845443758161&id=534387647003947](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1166845443758161&id=534387647003947)

หัวข้อข่าว : “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์

**Focus News เทพ-ข่าวสาร สาร: เพื่อคุณ**  
28 เมษายน ๖๕

“Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดย คณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดค้น แอปพลิเคชัน “Sleepmore” เพื่อช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดฟันเชิงรุก ชูจุดเด่นการใช้แบบสอบถามในการคัดกรอง และเหมาะสมกับคนไทย พร้อมผลักดันขยายสู่ชุมชน ดอนใจหยกมุมเป้าหมาย

ศส. พญ.กรรทอง การารักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโรค สอ นาคิภิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยมีคุณภาพการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เปิดเผยว่า มีจุดเน้นอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดฟันในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนไทยมีโอกาสเป็นมากกว่าคนนอก โดยคณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชัน ภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เพื่อเป็นตัวช่วยในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดฟัน ต้องการให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เข้าใจโรค ตลอดจนได้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น

อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดฟัน ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่พักสม่ำเสมอ หายใจ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และมีคอหอยที่ไวเป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื่อง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูง เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ

การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดฟันมีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสูบบุหรี่ การนอนหงายหลัง การใช้อุปกรณ์การหายใจ การศึกษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก ซึ่งมีจุดเน้นการรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกในขณะหายใจเข้าเป็นการรักษามาตรฐานของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดฟัน

“อยากผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นระดับตำบล อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ประจำตำบล เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลที่สามารถตรวจรักษาการนอนต่อไป” ศส. พญ.กรรทอง

ด้าน รศ. ดร.สินชัย กมลคังวณิช อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เปิดเผยว่า การคิดค้นแอปพลิเคชันเริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ได้ปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค และนำปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นสร้างเป็นโมเดล และสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดฟัน

แอปพลิเคชัน “Sleepmore” สามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง iOS และ Android มีความไวสูงถึงร้อยละ 93 ใช้รูปแบบการสอบถามจำนวน 6 ข้อ ในการคัดกรอง ซึ่งเน้นสอบถามถึงความเหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย นอกจากนี้ ยังมีดีไอเอการบริหาร รมนแรงใจเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งบอกว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัย แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะแนะนำให้มาในการดูแลตนเองเบื้องต้น ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลสุขภาพเรื่องการกินอาหาร มีรสนิยมการนอนที่ดี และการออกกำลังกายด้วยตัวเอง

“Sleepmore” เป็นแอปพลิเคชันที่มีความสะดวกสบาย เหมาะกับกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขึ้นรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล ซึ่งผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง สามารถตอบใจหยกมุมเป้าหมายและสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้” รศ. ดร.สินชัย กล่าว

ดาวน์โหลด App ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟสบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยมีคุณภาพการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ

**"Sleepmore" แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์**

ดาวน์โหลด App ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟสบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยมีคุณภาพการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ

+17 นอนหลับ หยุดหายใจขณะหลับ คืออะไร เสี่ยงทรน บิดจากลม...

mrcsจวงกรมณคือ



<https://www.newswit.com/th/L7nc>

หัวข้อข่าว : ม.อ. สู้ดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โช่วไฟเจอร์...

newswit

## ม.อ. สู้ดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โช่วไฟเจอร์ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ

อังคาร ๒๓ เมษายน ๒๕๖๕ ๑๘:๒๘

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะ  
วิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โช่วไฟเจอร์สู้ดล้าช่วยคัดกรองผู้  
ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมิน  
ความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนเอเชีย มีประสิทธิภาพการคัดกรอง  
รวดเร็ว 93% หวังยกระดับการรักษาผลักดันสู่การใช้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้  
ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง



ผศ.พญ.กรรองทอง ทวารานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" มีเจอร้ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 - 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาส เป็นมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอขึ้น ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษาหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่า นอน การปรับวิถีชีวิตและสูซอนามัยการนอนหลับที่ดี การไ้ชยา การไ้ศรรอบพ้ิน และการเครื่องอัด อากาศแรงดันบวกหายใจ

รศ.ดร.ลินชัย กมลวิวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น "Sleepmore" แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวม ข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมา วิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็น แอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับ ประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ทโฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และ อาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีเจอร้ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมี ระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และ สูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำ แนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่อง การรักษาเสียงกรน ปรับสูซอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีเจอร้ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่ สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมาย ผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับ ตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ [pupanext.page/...nk/d6o5](https://pupanext.page/...nk/d6o5) หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟ้ชบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ



<https://thailand.shafaqna.com/TH/AL/1471954>

หัวข้อข่าว : ม.อ.ล้ำอีกขั้น! พัฒนา 'Sleepmore' แอปฯ คุ้มครองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

## Thailand News

### ม.อ.ล้ำอีกขั้น! พัฒนา 'Sleepmore' แอปฯ คุ้มครองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โขว์ทีเจอร์สุดล้ำช่วยคุ้มครองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมินความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93%

[Read on the original site](#)



<http://www.intvthai.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=2147619050&Ntype=12>

หัวข้อข่าว : ม.อ. สูดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ...



ม.อ. สูดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

โซฟี่เฟเจอร์ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โซฟี่เฟเจอร์สุดล้ำช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมินความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนเอเชีย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หวังยกระดับการรักษาผลักดันสู่การใช้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง

ผศ.พญ.กรองทอง ถาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน “Sleepmore” พี่เจอร้ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสมากกว่าคนผอม



สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ กัน ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษา มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใส่ยา การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ

**รศ.ดร.สินชัย กมลภิวศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์** กล่าวว่า การคิดค้น “Sleepmore” แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ “Sleepmore” แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อป้องกันผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเอง เรื่องการรักษาเสี่ยงกรน ปรับสูชนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ



<https://1th.me/AsBVz>

หัวข้อข่าว : ม.อ.สุดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปฯ คัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



## ม.อ.สุดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปฯคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

By chai 362 - April 27, 2021

249



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โซลูชันคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ซึ่งลดระดับความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หรือยกระดับการรักษาหลักสู่งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง



ศต.พญ.กรงทอง การานุกรม อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่เจาะใจในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่ามีจำนวนอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 - 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนไทยมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยให้ไ้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษา มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ

**รศ.ดร.สินชัย กมลกิจวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์** กล่าวว่า การคิดค้น “Sleepmore” แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ “Sleepmore” แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ

<https://www.hooninside.com/news-feed/209536/view/>

หัวข้อข่าว : ม.อ.สุุดล้ำพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ไชฟ์...  
...



## ม.อ.สุุดล้ำพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ไชฟ์พีเจอร์ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ

สำนักข่าวอินไซด์ (27 เมษายน 2564)— มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ไชฟ์พีเจอร์สุุดล้ำช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งรุกเด่นประเมินความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หวังยกระดับการรักษาผลักต้นสู่การใ้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง

ผศ.พญ.กรองทอง การานุกัมภ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ตอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์จัดการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่เจอร์ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับหลังจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษาที่มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การไปยา การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ

รศ.ดร.สินขันธ์ กมลกิจังต์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่าการคิดค้น "Sleepmore" แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์โฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีพีเจอร์ที่ใ้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อป้องกันผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะใ้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และใ้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสี่ยงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีพีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ดอมใจทย์การใ้งานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันมีวางเป้าหมายผลักต้นแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่วางแผนเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ



<https://1th.me/PQLBt>

หัวข้อข่าว : ม.อ.สุุดล้ำพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โข้ว...

## เกาะกระแสเศรษฐกิจ

### ม.อ.สุุดล้ำพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชัน คัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โข้ว พีเจอร์ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธี การดูแลสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะ  
วิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โข้วพีเจอร์สุุดล้ำช่วยคัดกรองผู้  
ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมินความ  
เสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93%  
หวังยกระดับการรักษาผลักดันสู่การใช้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความ  
เสี่ยงสูง

ผศ. พญ.กรรณทอง ถาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการ  
ตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.)

ผศ. พญ.กรรณทอง ถาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการ  
ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัย  
สงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์  
ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" พีเจอร์ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วย  
กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตรา  
การเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของ  
ประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 - 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคน  
อ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดัง  
ไม่สม่ำเสมอ กังๆ หยุดยๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับ  
การรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพ  
เรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยง  
ต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะ  
หลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษามีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่า  
นอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน และการ  
เครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ

รศ.ดร.สินชัย กมลภิวงค์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

รศ.ดร.สินชัย กมลภิวงค์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะ  
วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น “Sleepmore”  
แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน  
อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้  
เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัด  
กรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้  
ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่  
เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ  
Android

ทั้งนี้ “Sleepmore” แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่  
ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งาน  
สามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดง  
คะแนนเพื่อป้องกันผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะ  
ต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแล  
ตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการ  
รักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบ  
โจทย์การใช้งานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพ  
ต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น  
เป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้  
ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถ  
ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูล  
เพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาล  
สงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ



<https://www.ryt9.com/s/prg/3218314>

หัวข้อข่าว : ม.อ.สุดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โฉว์พีเจอร์...



**ม.อ.สุดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โฉว์พีเจอร์  
ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ**



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โฉว์พีเจอร์สุดล้าช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมินความเสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หวังยกระดับการรักษาผลักดันสู่การใช้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง



ผศ.พญ.กรรทอง ถาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ.โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" พีเจอร์ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 - 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ กันดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษา มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ

รศ.ดร.สินชัย กมลภิวงค์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น "Sleepmore" แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ จะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเอง เรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ



<https://www.itnews24hrs.com/2021/04/sleepmore/>

หัวข้อข่าว : ม.อ.สุดล้ำพัฒนา ‘Sleepmore’ แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โข้ว...



## ม.อ.สุดล้ำพัฒนา ‘Sleepmore’ แอปพลิเคชัน คัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โข้ว พีเจอร์ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำ วิธีการดูแลสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะ  
วิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน “Sleepmore” โข้วพีเจอร์สุดล้ำช่วยคัดกรองผู้ป่วย  
กลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นประเมินความเสี่ยง  
ในรูปแบบสอบถามที่เหมาะสมกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93% หนึ่งยก  
ระดับการรักษาผลักดันสู่การใช้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง



ผศ.พญ.กรรณทอง ถาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้  
อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ. โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรม  
ศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน “Sleepmore” พีเจอร์ในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วย  
กลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะ  
หยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน  
ช่วงอายุ 30 – 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม



สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ กัน ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยให้ ัวเป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษา มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ เครื่องครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ



**รศ.ดร.สินชัย กมลภิวงค์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะ วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์** กล่าวว่า การคิดค้น “Sleepmore” แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดง ของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัย เสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะ หยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการ สอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ทโฟน ทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ “Sleepmore” แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถ สาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอ ภายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำการกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อป้องกันผู้ป่วยมีความ เสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความ สำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออก กำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ทางเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ปรึกษาก่อนแพทย์ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-383 ในวันเวลาราชการ



13:37 6 8 54 02

← บทความ



**นอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ คืออะไร**

เสียงกรน เกิดจากลมหายใจเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจส่วนบนที่แคบลงหรือมีการอุดกั้น จะเกิดการสั่น สั่นเทือนและสละปัดของเนื้อเยื่อ ไขมัน ลิ้นไก่ เพดานอ่อน โคนลิ้น โน้ชขณะนอนหลับ

นอนกรน มี 2 ประเภท

1. กรนธรรมดา คือ กรนเสียงเบาคล้ายเสียงหายใจและสม่ำเสมอ
2. กรนอันตราย คือ กรนเสียงดังมาก สลับกับหยุดหรือเงียบ ร่วมกับมีหายใจ

13:41 6 8 54 02

← ทำบริหาร

**เซต 1 ทำ 2**

ทำหาวเหวี่ยง



**ทำหาวเหวี่ยง**

- หาวใจช้า - ออก 1 ครั้ง
- ฉีบน้ำคายใจเข้าทางปาก(แบบกรรหา)
- จมลงตั้งต้นไขว้เขวขึ้น (ค้างไว้ 10 วินาที)

เงินใหม่ เครื่องดื่ม

13:42 6 8 54 02

Sleep More

ความเสี่ยงปานกลาง



คำแนะนำเพิ่มเติม

เริ่มทำแบบประเมิน

**คุณมีความเสี่ยงที่จะหยุดหายใจหรือไม่?**

เสียงกรน เกิดจากลมหายใจเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจส่วนบนที่แคบลงหรือมีการอุดกั้น จะเกิดการสั่น สั่นเทือนและสละปัดของเนื้อเยื่อ ไขมัน ลิ้นไก่ เพดานอ่อน โคนลิ้น โน้ชขณะนอนหลับ

👤 🗨️ 📄 📧 👤





<https://www.thaipr.net/health/3049605>

หัวข้อข่าว : ม.อ. สูดล้ำพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โช่ว...

ThaiPR.NET

## ม.อ.สูดล้ำพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โช่วพีเจอร์ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ

ภาควิชาหรือหน่วยงานวิจัย (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย คณะแพทยศาสตร์ "Sleepmore" โช่วพีเจอร์ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) มีทุนวิจัยจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) ประจำปีงบประมาณ 2564 สนับสนุนการพัฒนาซอฟต์แวร์ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



แพทย์หญิง ดร.สุดล้ำ พัฒนาการแพทย์เฉพาะทางอายุรศาสตร์ น.อ.กวีณา ผู้ชำนาญการด้านโรคระบบทางเดินหายใจและโรคระบบประสาท และรองศาสตราจารย์ นงนิจ นิลานนท์ (ม.อ.) เป็นหัวหน้าทีมวิจัย Sleepmore แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) มีทุนวิจัยจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) ประจำปีงบประมาณ 2564 สนับสนุนการพัฒนาซอฟต์แวร์ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยส่วนมากมีอาการนอนหลับไม่สนิท เสียงกรนดัง การง่วงนอนในตอนกลางวัน ขาดสมาธิในการทำงาน และบ่อยครั้งที่มีภาวะขาดสติ ผู้ป่วยจะมีอาการของโรคและมีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และมีความเสี่ยงต่อความผิดปกติของฮอร์โมน นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและหัวใจล้มเหลว การศึกษาวิจัยโดยทีมวิจัย Sleepmore พบว่า การใช้แอปพลิเคชันในการคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ) สามารถคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้เร็วกว่าวิธีการคัดกรองแบบดั้งเดิมถึง 10 เท่า

ดร.สุดล้ำ พัฒนาการแพทย์เฉพาะทางอายุรศาสตร์ น.อ.กวีณา ผู้ชำนาญการด้านโรคระบบทางเดินหายใจและโรคระบบประสาท และรองศาสตราจารย์ นงนิจ นิลานนท์ (ม.อ.) เป็นหัวหน้าทีมวิจัย Sleepmore แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) มีทุนวิจัยจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) ประจำปีงบประมาณ 2564 สนับสนุนการพัฒนาซอฟต์แวร์ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ทีมวิจัย Sleepmore แอปพลิเคชัน ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) มีทุนวิจัยจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) ประจำปีงบประมาณ 2564 สนับสนุนการพัฒนาซอฟต์แวร์ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ทีมวิจัย Sleepmore แอปพลิเคชัน ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ) ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) มีทุนวิจัยจากสำนักงานส่งเสริมการวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาอย่างก้าวกระโดด (สวทช.) ประจำปีงบประมาณ 2564 สนับสนุนการพัฒนาซอฟต์แวร์ผู้ช่วยคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



<https://1th.me/jhDyb>

หัวข้อข่าว : ม.อ.คิดค้น “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



## ม.อ.คิดค้น “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดย คณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดค้นแอปพลิเคชัน “Sleepmore” เพื่อช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก จุดเด่นการใช้แบบสอบถามในการคัดกรอง และเหมาะสมกับคนไทย พร้อมผลักดันขายสู่ชุมชน ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมาย

ผศ.พญ.กรองทอง ฉาวราบุรุษย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโรค นอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม โดยคณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชัน ภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เพื่อเป็นตัวกลางในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ต้องการให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เข้าใจโรค ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น

อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ

การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก ซึ่งปัจจุบันการรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกในขณะหายใจเข้าเป็นการรักษามาตรฐานของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

“อยากผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะในระดับตำบล อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ประจำอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลที่สามารถตรวจรักษาการนอนต่อไป” ผศ. พญ.กรองทอง

ด้าน รศ.ดร.สินชัย กมลพิงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า การคิดค้นแอปพลิเคชันเริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค และนำปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นสร้างเป็นโมเดล และสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

แอปพลิเคชัน “Sleepmore” สามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android มีความไวสูงถึงร้อยละ 93 ใช้รูปแบบการสอบถามจำนวน 6 ข้อ ในการคัดกรอง ซึ่งแบบสอบถามมีความเหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย นอกจากนี้ยังมีวิดีโอกายบริหาร ระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งบอกว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัย แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะมีคำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

“Sleepmore เป็นแอปพลิเคชันที่มีความสะดวกสบาย เหมาะกับกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล ซึ่งผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง สามารถตอบโต้ทุกกลุ่มเป้าหมาย และสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้” รศ. ดร.สินชัย กล่าว

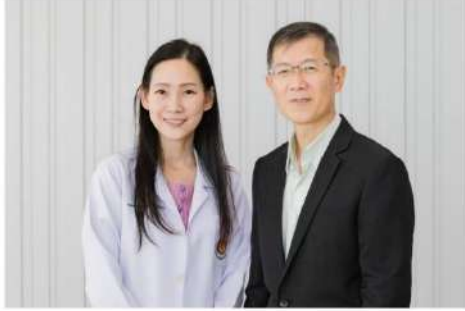
ดาวน์โหลด App ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟสบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ.



## “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรอง ผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์







ผ. พญ.กรรณกร และ พ.ศร.สินชัย กอแก้ววงศ์

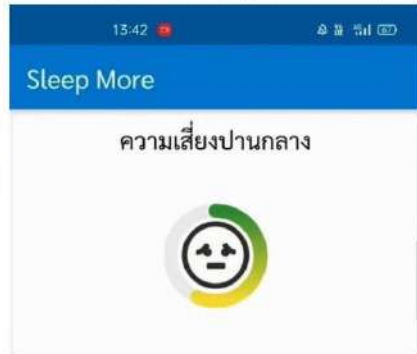


### นอนกรน หยุดหายใจ ขณะหลับ คืออะไร

เสียงกรน เกิดจากลมหายใจเคลื่อนผ่านทางเดิน หายใจส่วนบนที่แคบลงหรือมีการอุดตัน จะเกิดการสั่น สู่เทือนและสลับของเนื้อเยื่อ ได้แก่ ลิ้นไก่ เพดานอ่อน โคนลิ้น ในขณะที่นอนหลับ

นอนกรน มี 2 ประเภท

1. กรนธรรมดา คือ กรนเสียงเบาคล้ายเสียงหายใจและสม่ำเสมอ
2. กรนอันตราย คือ กรนเสียงดังมาก สลับกับค่อยหรือเงียบ ร่วมกับมีหายใจ



คำแนะนำเพิ่มเติม

เริ่มทำแบบประเมิน

### คุณมีความเสี่ยงที่จะหยุดหายใจหรือไม่?

เสียงกรน เกิดจากลมหายใจเคลื่อนผ่านทางเดิน หายใจส่วนบนที่แคบลงหรือมีการอุดตัน จะเกิดการสั่น สู่เทือนและสลับของเนื้อเยื่อ ได้แก่ ลิ้นไก่ เพดานอ่อน โคนลิ้น ในขณะที่นอนหลับ



13:43

4G 67

## Sleep More

### วิจัยและพัฒนาโดย



Explore • Commit • Discover



### ติดต่อ



ศูนย์บริการตรวจรักษาและ  
วิจัยปัญหาการนอน  
โรงพยาบาลสงขลานครินทร์



074-451-363  
ในวันและเวลาราชการ

Coding by PUPA/Next



เกี่ยวกับ

<https://www.banmuang.co.th/news/education/231898>

หัวข้อข่าว : 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

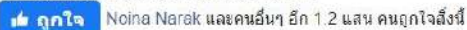


## 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

วันที่ 28 เมษายน พ.ศ. 2564, 12.30 น.



ติดตามข่าวด่วน กระแสข่าวนาน Facebook คลิกที่นี่



### 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ผศ.พญ. กรองทอง ฉาวราบุรุษย์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ. โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่เจาะในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอขึ้น ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่ดีคุณภาพชีวิต ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษาที่มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใส่ยา การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ





รศ.ดร.สินชัย กมลวิวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ม.อ. กล่าวว่า การคิดค้น "Sleepmore" แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ซักรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเตือนซึ่งผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญ ของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ครอบงำการทำงานที่สะดวกสบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาล โดยสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ

<http://www.samilatimes.co.th/?p=65458>

หัวข้อข่าว : “Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์



“Sleepmore” แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดย ม.สงขลานครินทร์



มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดย คณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ติดตั้งแอปพลิเคชัน “Sleepmore” เพื่อช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเชิงรุก ชูจุดเด่นการใช้แบบสอบถามในการคัดกรองและเหมาะสมกับคนไทย พร้อมผลักดันขยายสู่ชุมชน ตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมาย

ผศ. พญ.กรรทอง ถาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยาผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า ปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 – 60 ปี พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสมากกว่าคนผอม

โดยคณะแพทยศาสตร์ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชันภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เพื่อเป็นตัวกลางในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ต้องการให้ประชาชนเกิดความตระหนัก เข้าใจโรค ตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้นอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ ดังๆหยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง





นอกจากนี้ ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้นเช่น ความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ ฯลฯ การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นมีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก ซึ่งปัจจุบันการรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกในขณะหายใจเข้าเป็นการรักษามาตรฐานของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

“อยากผลักดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นระดับตำบล อสม. เจ้าหน้าที่สาธารณสุข แพทย์ประจำอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลที่สามารถตรวจรักษาการนอนต่อไป” ผศ. พญ.กรรทอง

ด้าน รศ. ดร.สินชัย กมลภิวศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เปิดเผยว่า การคิดค้นแอปพลิเคชันเริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอนอาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค และนำปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นสร้างเป็นโมเดล และสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

แอปพลิเคชัน “Sleepmore” สามารถใช้ได้กับสมาร์ทโฟนทั้ง IOS และ Android มีความไวสูงถึงร้อยละ 93 ใช้รูปแบบการสอบถามจำนวน 6 ข้อ ในการคัดกรอง ซึ่งแบบสอบถามมีความเหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย นอกจากนี้ ยังมีวิดีโอการบริหารระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อป้องกันผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัย แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะมีคำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดีและการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

“Sleepmore เป็นแอปพลิเคชันที่มีความสะดวกสบาย เหมาะกับกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถสาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล ซึ่งผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง สามารถตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายและสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้” รศ. ดร.สินชัย กล่าว

ดาวน์โหลด App ได้ที่ <https://pupanext.page.link/d6o5> สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเฟสบุ๊กแฟนเพจ : ศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ หรือ โทร. 074-451-363 ในวันเวลาราชการ





Sleep More

13:39 4G LTE

Sleep More



 นอนกรน หยุดหายใจ  
ขณะหลับ คืออะไร  
เสียงกรน เกิดจากลม...

 การตรวจการนอนคือ  
อะไร  
การตรวจสภาพการนอน...

 การรักษานอนกรน และ  
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ  
การรักษานอนกรน และ...

 สอบถามเกี่ยวกับการนอน

 บทความ   

<https://today.line.me/th/v2/article/rqR02j>

หัวข้อข่าว : ม.อ.ล้ำอีกขั้น! พัฒนา 'Sleepmore' แอปฯ คัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

## LINE TODAY

ม.อ.ล้ำอีกขั้น! พัฒนา 'Sleepmore' แอปฯ คัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

กรุงเทพธุรกิจ

27 มิ.ย. 14:16 น. - 28 มิ.ย. 14:00 น.



ผศ.พญ.กรองทอง กาวรานุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้อำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ. โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะวิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่เจาะใจในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคนช่วงอายุ 30-60 ปี และพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม

13:39

# Sleep More

**นอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ คืออะไร**  
เสียงกรน เกิดจากลม...

**การตรวจการนอนคืออะไร**  
การตรวจสภาพการนอน...

**การรักษาอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ**  
การรักษาอนกรน และ...

**สอบถาม**



สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ  
กัน ดังๆ หยุดๆ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้  
เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผล  
ต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง นอกจากนี้ยัง  
เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษาามีหลายวิธี ได้แก่ การลด  
น้ำหนัก การปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน  
และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหายใจ



รศ.ลินซิม กมลกิจวงศ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น "Sleepmore" แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง iOS และ Android







<https://1th.me/LV8Mt>

หัวข้อข่าว : แอปสุดล้ำ “Sleepmore” ลดเสียงหยุดหายใจขณะหลับ



## แอปสุดล้ำ “Sleepmore” ลดเสียงหยุดหายใจขณะหลับ

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับกลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับหลายๆ คน ขณะที่มีการเฝ้าระวังภัยโควิด-19 ล่าสุด คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาลและคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) จึงร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชันใหม่ ภายใต้ชื่อ “Sleepmore” เทคโนโลยีสุดล้ำช่วยคัดกรองผู้ป่วยกลุ่มเสียงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดค้ำแข็งทุก ซึ่งมีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็วถึง 93% เป็นตัวช่วยที่แม่นยำสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงสูง ให้เข้าถึงการรักษาได้อย่างรวดเร็ว

ผศ.พญ.กรรณทอง การารุญศรี อาจารย์ประจำสาขาวิชาโรค คอ และศีรษะ ผู้ชำนาญการศูนย์ศัลยกรรมศัลยกรรมและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยข้อมูลที่น่าสนใจว่า ปัจจุบันอัตราการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดค้ำแข็งในประเทศไทย พะมามากถึง 11% ของประชากรวัยกลางคนหรือช่วงอายุ 30-60 ปี โดยเฉพาะเพศชายและคนที่มีการสูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงสูงกว่าเพศหญิงหรือคนไม่สูบบุหรี่

สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดค้ำแข็ง สัญชาติได้จากผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการงอแงนอนเสียงดังไม่สม่ำเสมอดัง หายใจ มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการงอแงการนอนที่ไม่มีคุณภาพเรื่องง่วง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานสูง

นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษาที่มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การปรับท่าอน การปรับวิถีชีวิตและใช้อุปกรณ์นอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่เครื่องพ่น และการเครื่องเจดอากาศแรงดันบวกหายใจ

แอปพลิเคชัน “Sleepmore” ที่พัฒนาขึ้นนี้เมื่อเจอรในการคัดกรองเชิงรุกเพื่อหาผู้ป่วยกลุ่มเสียงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดค้ำแข็ง จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถเข้าถึงการรักษาได้อย่างทันเวลา



สำหรับการพัฒนา "Sleepmore" แอปพลิเคชันที่ในอนาคตอาจกลายเป็นผู้ช่วยคุณหมอในการคัดกรองผู้ป่วย เบื้องต้นนี้ รศ.ดร.สินชัย กมลภิวงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวเบื้องหลังกว่าจะมาเป็น "Sleepmore" ว่า ทีมงานเริ่มจากการเก็บรวบรวม ข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดงของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์ หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค

พร้อมก็นำปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิด ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งใช้ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบการสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ตโฟนทั้ง IOS และ Android

จุดประสงค์หลักของ แอปพลิเคชัน "Sleepmore" ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขับรถ สาธารณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล มีพีเจเอชที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอกายบริหาร พร้อม มีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อบ่งชี้ว่าผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง

ถ้าผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำจะให้คำแนะนำในการ ดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค ความสำคัญของโรค การดูแลตนเองเรื่องการรักษาเสียงกรน ปรับ สุขอนามัยการนอนที่ดี และการออกกำลังกายกล้ามเนื้อช่วงคอ

นอกจากนี้ยังใช้งานเพราะ มีพีเจเอชที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง การใช้งานไม่ยุ่งยากทำให้ผู้ใช้สะดวก สบายและผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถนำไปต่อยอดดูแลสุขภาพของตัวเองได้ นอกจากนี้ทางทีมพัฒนายังตั้งใจ ที่จะผลักดันแอปพลิเคชันนี้สู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) ระดับ ตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ไปจนถึงดำเนินการส่งตัวไปยังโรงพยาบาลอีกด้วย

<https://1th.me/xeufl>

หัวข้อข่าว : ม.อ. สู้ดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โขริ...



ม.อ. สู้ดล้าพัฒนา 'Sleepmore' แอปพลิเคชันคัดกรองผู้ป่วยภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โขริที่เจอร  
ประเมินความเสี่ยงรวดเร็ว พร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) โดยคณะแพทยศาสตร์ร่วมมือกับคณะ  
วิศวกรรมศาสตร์ พัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" โขริที่เจอรสู้ดล้าช่วยคัดกรองผู้  
ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเรื้อรัง ชูดเด่นประเมินความ  
เสี่ยงในรูปแบบสอบถามที่เหมาะกับคนไทย มีประสิทธิภาพการคัดกรองรวดเร็ว 93%  
หรือยกระดับการรักษามล็ดันสู่การใช้งานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง  
สูง

ศต.พญ.กรรณทอง อารารนุรักษ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา ผู้  
ำนวยการศูนย์บริการตรวจรักษาและวิจัยปัญหาการนอน คณะแพทยศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (ม.อ.) เปิดเผยว่า ม.อ. โดยคณะแพทยศาสตร์และคณะ  
วิศวกรรมศาสตร์ ร่วมมือกันพัฒนาแอปพลิเคชัน "Sleepmore" ที่เจอรในการคัดกรองเพื่อหา  
ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราการเกิด  
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นในประเทศไทย พบถึงร้อยละ 11 ของประชากรวัยกลางคน ช่วงอายุ 30 - 60 ปี และพบใน  
เพศชายมากกว่าเพศหญิง และคนอ้วนมีโอกาสเป็นมากกว่าคนผอม

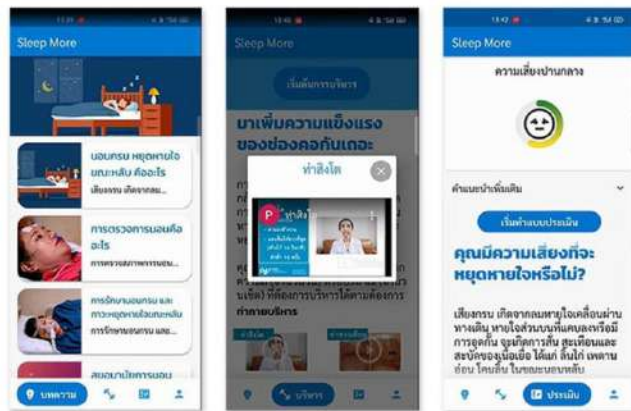
สำหรับอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังไม่สม่ำเสมอ ดังๆ หยุดๆ มีอาการ  
ง่วงนอนมากผิดปกติในช่วงกลางวัน หากไม่ได้รับการรักษา และปล่อยทิ้งไว้เป็นเวลานาน ผู้ป่วยจะมีอาการของการนอนที่ไม่มี  
คุณภาพเรื้อรัง ไม่สดชื่น ง่วงนอนกลางวัน ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ ความจำ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน  
สูง นอกจากนี้ยังเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคภาวะหลอดเลือดและหัวใจสูงขึ้น ซึ่งการรักษาที่มีหลายวิธี ได้แก่ การลดน้ำหนัก การ  
ปรับท่านอน การปรับวิถีชีวิตและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี การใช้ยา การใส่ครอบฟัน และการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกทางใจ  
ศต.ดร.สินชัย กมลกว้างศ อาจารย์ประจำภาควิชาวิศวกรรมคอมพิวเตอร์ คณะ



วิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กล่าวว่า การคิดค้น "Sleepmore"  
แอปพลิเคชัน เริ่มจากการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้ป่วยย้อนหลัง 1,000 คน ตั้งแต่การนอน อาการแสดง  
ของโรค และผลตรวจที่ผิดปกติ เพื่อนำมาวิเคราะห์หาปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค พร้อมกับนำ  
ปัจจัยเสี่ยงสร้างเป็นโมเดลและสร้างเป็นแอปพลิเคชัน เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการ  
เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ซึ่งไม่ระยะเวลาการคัดกรองรวดเร็ว 93% ในรูปแบบ  
การสอบถาม 6 ข้อในการคัดกรองที่เหมาะสมกับประชากรชาวเอเชีย โดยสามารถใช้ได้กับสมาร์ท  
โฟนทั้ง IOS และ Android

ทั้งนี้ "Sleepmore" แอปพลิเคชัน ถูกพัฒนาขึ้นมาเพื่อกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง เช่น ผู้ที่ขี้นกร  
สาธาณณะ และอาชีพที่ต้องใช้สมาธิกับเครื่องจักรกล โดยมีฟีเจอร์ที่ให้ผู้ใช้งานสามารถรับชมวิดีโอ  
กายบริหาร พร้อมมีระบบแจ้งเตือนการทำกายบริหาร และการแสดงคะแนนเพื่อมีชีว่าผู้ป่วยมี  
ความเสี่ยงต่ำ ปานกลาง และสูง หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงสูงจะต้องได้รับการวินิจฉัยกับแพทย์ แต่  
หากผู้ป่วยมีความเสี่ยงต่ำให้คำแนะนำในการดูแลตนเองเบื้องต้น และให้ความรู้เกี่ยวกับโรค

ความสำคัญขงโรค การดูแลตนเองเรื่องการกินอาหารที่สุขภาพดี ปรับสุขอนามัยการนอนที่ดี แล่งการออกกำลังกายสม่ำเสมอ



สำหรับ Sleepmore แอปพลิเคชัน มีฟีเจอร์ที่ผู้ป่วยสามารถนำไปใช้ได้ด้วยตนเอง ตอบโจทย์การใช้งานที่สะดวกสบายและ  
ผู้ป่วยที่เป็นกลุ่มเสี่ยงสามารถพัฒนาเรื่องสุขภาพต่อไปได้ ขณะเดียวกันยังวางเป้าหมายผลัดันแอปพลิเคชันสู่ชุมชนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น  
เป็น อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ระดับตำบลและอำเภอ เพื่อคัดกรองผู้ป่วยที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค และ