



ความชุกของปัญหาการนอนของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา  
ในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

โดย

นางสาว รัชฎาวัล ตันติธรรมภูษิต

วิทยานิพนธ์นี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาและฝึกอบรม  
ตามหลักสูตรเพื่อวุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม  
สาขากุมารเวชศาสตร์ของแพทยสภา

พ.ศ. ๒๕๕๐

ลิขสิทธิ์ของสถาบันผู้ฝึกอบรม

ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

## บทคัดย่อ

ความชุกของปัญหาการนอนของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

บทนำ :

ปัจจุบันมีการตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาการนอนมากขึ้น โดยเฉพาะประเทศในแถบตะวันตกและพบว่าปัญหาการนอนพบได้บ่อย อีกทั้งมีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ การศึกษาเกี่ยวกับการนอนในประเทศไทยมีน้อย และยังไม่เคยมีการศึกษาถึงความชุกของปัญหาการนอนในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

วัตถุประสงค์ :

เพื่อศึกษาถึงความชุกของปัญหาการนอนของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษา

วิธีการศึกษา :

ศึกษาเชิงสำรวจแบบตัดขวาง โดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยปัญหาการนอน 18 ปัญหา ผู้ปกครองของเด็กที่ได้จากการสุ่มตัวอย่างจาก 10 โรงเรียนในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ จังหวัดสงขลาเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม คำนิยามของปัญหาการนอนคือมีความถี่ของปัญหาการนอนมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ครั้งต่อสัปดาห์

ผลการศึกษา :

เด็กที่อยู่ในการศึกษา 1,136 คน อายุตั้งแต่ 5.2-14.2 ปี (อายุเฉลี่ย  $9.3 \pm 1.8$ ) ระยะเวลาอนเฉลี่ย  $9.3 \pm 0.7$  ชั่วโมงในเด็กช่วงอายุ 5-7 ปี จนถึง  $8.9 \pm 0.8$  ชั่วโมงในเด็กช่วงอายุ 11-14 ปี ปัญหาการนอนที่พบมากที่สุดคือการต้องมีคนปลุกให้ตื่นตอนเช้า (ร้อยละ 59.1) ปัญหาที่พบบากรองลงมาคือการเข้านอนไม่ตรงเวลา (ร้อยละ 38.0) การลุกจากเตียงยาก (ร้อยละ 34.5) การกลัวการนอนคนเดียว (ร้อยละ 34.3) ปัญหากรุ่ม parasomnia พบน้อยที่สุด โดยปัญหาการนอนกัดฟันพบร้อยละ 13.0 ปัญหาละเมอพูดพบร้อยละ 10.1 และปัญหาปัสสาวะรดที่นอนพบร้อยละ 5.0 ความชุกของปัญหาการนอนไม่แตกต่างกันระหว่างเด็กชายและเด็กหญิง พบปัญหาการนอน 4 ปัญหาที่มีแนวโน้มลดลงเมื่ออายุมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การต้องมีผู้ปกครองอยู่ด้วยเวลานอน ปัสสาวะรดที่นอน การนอนกัดฟัน และการต้องมีคนปลุกให้ตื่นตอนเช้า และพบ 2 ปัญหาที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การนอนหลับยาก และการตื่นกลางดึก

สรุป :

ปัญหาการนอนในเด็กไทยพบบ่อยเหมือนกับในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศจีน ปัญหาการนอนที่พบมากที่สุดคือการต้องมีคนปลุกให้ตื่นตอนเช้า

## Abstract

### Prevalence of sleep problems among elementary students in Hat-Yai, Songkhla

**Introduction:** Sleep problems in children are now recognized to be common and can create adverse effects on physical and mental health. Only a few sleep-problem studies have been reported from Asian populations.

**Objective:** To determine the prevalence of sleep problems in elementary students.

**Methods:** A cross-sectional study was conducted using a questionnaire survey with 18 sleep-related items with the parents from 10 randomly selected schools in Hat-Yai, southern Thailand. A sleep problem was defined as one occurring  $\geq 2$  times per week.

**Results:** A total of 1,136 children aged 5.2-14.2 years (mean  $\pm$  S.D. =  $9.3 \pm 1.8$ ) were enrolled in this study. The average sleep duration ranged from  $9.3 \pm 0.7$  hours among 5-7-year-olds to  $8.9 \pm 0.8$  hours among 11-14-year-olds. The most prevalent specific sleep problems were: requiring morning awakening (59.1%), irregular bed times (38.0%), difficulty getting up (34.5%), and fear of sleeping alone (34.3%). Parasomnia symptoms were less common (bruxism 13.0%, sleep talking 10.1%, and enuresis 5.0%). The frequencies of all sleep problems were similar in boys and girls. Four problems significantly decreased with age: needing a parent in the room to sleep, enuresis, bruxism, and requiring morning awakening. Two problems significantly increased with age: difficulty falling asleep in 20 minutes, and awakening during the night.

**Conclusions:** Sleep problems are common among Thai children. The most prevalent sleep problem found in this study, the requiring morning awakening, was similar to that reports from China and the USA, while night waking and parasomnia symptoms were less.