

บทคัดย่อ

พ.ญ.ณัฐธิดา ศักดิ์สุรگانต์

ความเป็นมาและความสำคัญ มนุษย์ใช้เวลาในการนอนหลับถึง 1 ใน 3 ของชีวิตประจำวัน การนอนไม่หลับส่งผลเสียต่อทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต การประเมินภาวะนอนไม่หลับจึงเป็นสิ่งสำคัญ แต่ในประเทศไทยการศึกษาความชุกและปัจจัยสัมพันธ์กับภาวะนอนไม่หลับของประชากรในช่วงหลังการเกิดขึ้นของโรค COVID-19 ยังมีอยู่น้อยมาก

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความชุกและปัจจัยที่สัมพันธ์กับการนอนไม่หลับของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ในเขตตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดอุบลราชธานี หลังการเกิดขึ้นของโรค COVID-19

ระเบียบวิธีวิจัย เป็นการศึกษา Analytical Cross-sectional study วิเคราะห์อธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน (ร้อยละ) ค่าเฉลี่ย (ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน) วิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางประชากรและการเกิดภาวะนอนไม่หลับโดยใช้สถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ Chi-squared test, Fisher exact test, univariate และ multiple variate logistic regression นัยสำคัญทางสถิติที่ $P\text{-value} < 0.05$

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน มีภาวะนอนไม่หลับจำนวน 137 คน (ร้อยละ 37.03) การประกอบอาชีพเกษตรกรรม ($P\text{-value} = 0.028$), อาชีพข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ ($P\text{-value} = 0.009$), การเคยสงสัยหรือได้รับการยืนยันติดเชื้อ COVID-19 ($P\text{-value} = 0.009$), และการดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน ($P\text{-value} = 0.038$) เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการมีภาวะนอนไม่หลับของประชากรกลุ่มตัวอย่าง

สรุป ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม, อาชีพข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจ, ผู้ที่เคยสงสัยหรือได้รับการยืนยันติดเชื้อ COVID-19 และผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ภายในเวลา 4 ชั่วโมงก่อนเข้านอน มีโอกาสเกิดภาวะนอนไม่หลับ ควรแนะนำการปรับพฤติกรรมนอนหลับในประชากรกลุ่มนี้

คำสำคัญ: การนอนไม่หลับ, ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการนอนไม่หลับ, COVID-19

ABSTRACT

Background: Humans spend up to one-third of their daily lives sleeping, insomnia affects the physical health and mental health. Assessment of insomnia is essential to early diagnosis, but there are few studies about prevalence and risk factors associated with insomnia in population after the emergence of the COVID-19 disease in Thailand.

Objective: To study prevalence and factors associated with insomnia in sample population in the Urban area of muang district, Ubon Ratchathani province, following the emergence of the COVID-19 disease

Methods: An analytical cross-sectional study was performed. The sample characteristics were analyzed using descriptive statistics, including quantity (percentage) and mean (standard deviation). A comparative analysis of the relationship between population factors and the incidence of insomnia used analytical statistics, including the Chi-squared test, Fisher exact test, univariate and multiple variate logistic regression methods. The statistical significance was set at P-value <0.05.

Results: 137 people (37.03 %) in 370 develop insomnia. Factors such as engaging in agriculture (P-value = 0.028), working in government/state enterprises (P-value = 0.009), having suspected or confirmed COVID-19 (P-value = 0.009) and drinking alcohol within 4 hours before bedtime (P-value = 0.038), is a factor associated with insomnia of the sample population.

Conclusions: The study indicates that individuals engaged in agriculture, government/state enterprises, those who have had suspected or confirmed COVID-19, and those who drink alcohol within 4 hours before bedtime are more likely to experience insomnia. Therefore, sleep behavior modification is recommended for this population.

Keywords: insomnia, factors associated with insomnia, COVID-19