รายงานการวิเคราะห์การนอน

dnapz
SLEEP INSIGHT, MADE SIMPLE

วันที่ลูกค้ารับบริการ:	18/11/2567
จำนวนวันที่ลูกค้าใช้งาน:	6
วันที่ได้รับข้อมูลจากลูกค้า:	24/11/2567
ผู้ให้บริการ:	dNapz Service
วันที่รายงาน:	25/11/2567

สรุปผลการวิเคราะห์สุขภาพการนอน

เฝ้าระวัง

สมองของคุณถูกรบกวนขณะหลับ แต่ไม่มีความผันผวนในระดับออกซิเจน

ระดับการถูกรบกวนของสมองขณะหลับ
(Sleep Arousal Level)

สมองของคุณถูกรบกวนขณะนอนหลับสูงกว่าปกติ

หากสมองถูกรบกวนขณะนอนหลับสูงกว่าปกติ อาจเกิดจากการหายใจที่ผิดปกติโดยซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรืออาการภูมิแพ้

ระดับความผันผวนของระดับออกซิเจน
(Oxygen Disturbance Level)

ระดับความผันผวนของออกซิเจนสูงสุดอยู่ที่ 4.85 ครั้งต่อชั่วโมง.

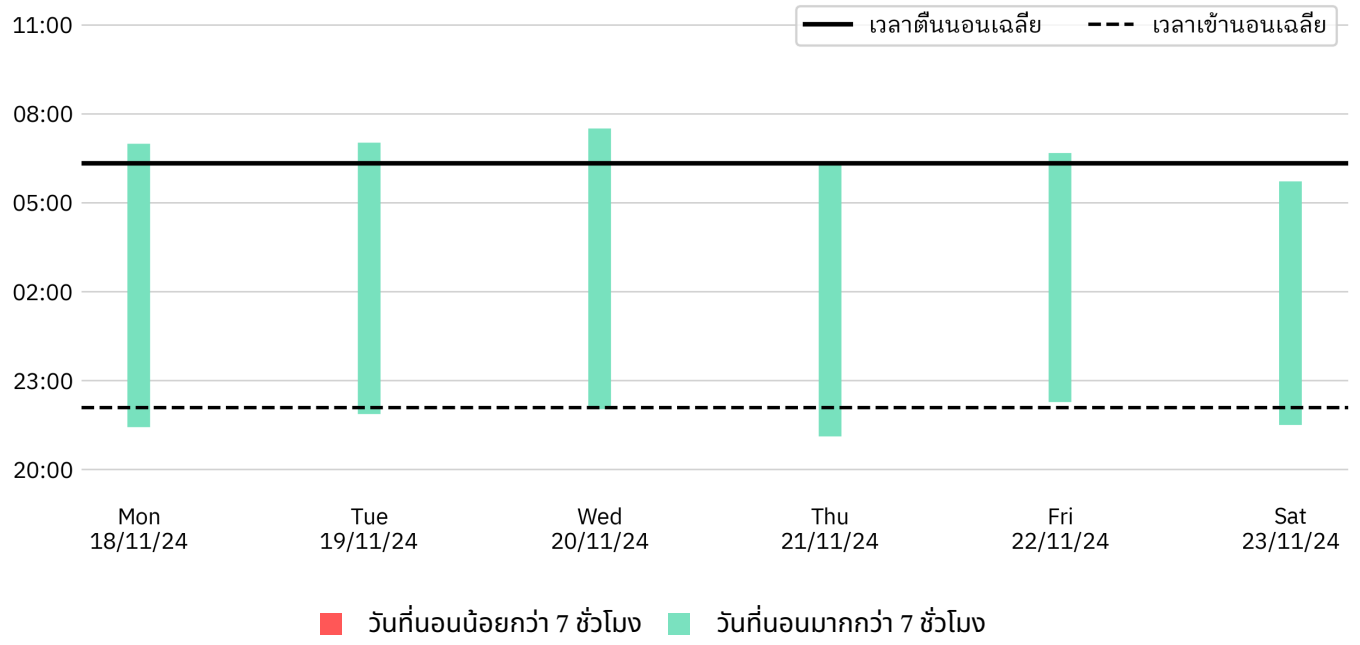
อัตราความผันผวนของระดับออกซิเจนในเลือดเป็นอีกหนึ่งในข้อบ่งชี้ความเสี่ยงภาวะหยุดหายใจขณะหลับหรือสุขภาพทางเดินหายใจ รวมทั้งปอด

ผลการใช้งานรายวัน

วันที่	ระดับการถูกรบกวนของสมอง	ระดับความผันผวนของระดับออกซิเจน	จำนวนเฉลี่ยความผันผวนของออกซิเจนต่อชั่วโมง (ครั้ง/ชั่วโมง)	อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ย (ครั้ง/นาที)	อัตราการหายใจเฉลี่ย (ครั้ง/นาที)
18/11/2567	สูง	ต่ำ	2.39	73.77	13.42
19/11/2567	สูง	ต่ำ	3.94	69.52	13.05
20/11/2567	สูง	ต่ำ	4.02	71.49	12.73
21/11/2567	สูง	ต่ำ	3.3	69.56	12.55
22/11/2567	สูง	ต่ำ	4.85	70.09	12.77
23/11/2567	สูง	ต่ำ	4.3	66.38	12.71

*อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยขณะหลับทั่วไปจะอยู่ในช่วง 40-60 ครั้งต่อนาที
**อัตราการหายใจเฉลี่ยขณะหลับทั่วไปจะอยู่ในช่วง 12-20 ครั้งต่อนาที
***ในกรณีที่ผลออกมาเป็น - แสดงว่าระยะเวลานอนสั้นกว่า 4 ชั่วโมง หรือข้อมูลมีปัญหา ทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์ได้

สรุปพฤติกรรมและสุขภาพการนอน



สรุปเวลาเข้านอนและตื่นนอน

วันที่	เวลาเข้านอน	เวลาตื่นนอน	ระยะเวลาการนอน
18/11/2567	21:48	06:36	8 ชั่วโมง 47 นาที
19/11/2567	22:15	06:38	8 ชั่วโมง 22 นาที
20/11/2567	22:25	07:07	8 ชั่วโมง 42 นาที
21/11/2567	21:29	05:58	8 ชั่วโมง 28 นาที
22/11/2567	22:39	06:17	7 ชั่วโมง 37 นาที
23/11/2567	21:52	05:19	7 ชั่วโมง 26 นาที

คำอธิบายผล

การถูกรบกวนของสมองและความผันผวนของออกซิเจน

จากผลการทดสอบพบว่า6 ใน 6 ของคืนที่คุณใช้งาน สมองของคุณถูกรบกวนขณะนอนหลับมากกว่าปกติ ทำให้คุณอาจได้รับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอแต่อย่างไรก็ตามระดับความผันผวนของออกซิเจนของคุณยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ (น้อยกว่า 5 ครั้ง/ชั่วโมง) จากผลทั้งสองอย่างสื่อให้เห็นความเสี่ยงในการที่คุณอาจมีปัญหาภูมิแพ้หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือสภาพแวดล้อมการนอนของคุณอาจรบกวนการนอนของคุณ แต่ปอดของคุณยังแข็งแรงดีและรักษาระดับออกซิเจนในเลือดไว้ได้

ระยะเวลานอน

จากข้อมูลระยะเวลานอนของคุณในช่วง 6 วันที่ผ่านมา พบว่าคุณมีระยะเวลานอนที่ค่อนข้างแตกต่างกันในแต่ละวัน โดยเฉลี่ยคุณมีระยะเวลานอนเท่ากับ 8 ชั่วโมง 13 นาที ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ระยะเวลาที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ทั่วไป (7-9 ชั่วโมง) โดยคุณนอนอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมในทุกๆคืน ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งที่ดีและเราสนับสนุนให้คุณคงระยะเวลานอนที่เหมาะสมนี้ไว้

เวลาเข้านอน

จากข้อมูลเวลาเข้านอนของคุณในช่วง 6 วันที่ผ่านมา พบว่าเวลาที่คุณเข้านอนโดยเฉลี่ยคือ 22:04 ซึ่งถือว่าอยู่ในช่วงเวลาที่เหมาะสม และคุณมีรูปแบบการเข้านอนที่ไม่ค่อยสม่ำเสมอโดยมีความแตกต่างระหว่างคืนที่เข้านอนช้าที่สุดและเร็วที่สุดคือ 1 ชั่วโมง 10 นาที ซึ่งถือว่าไม่ค่อยดีและอาจส่งผลเสียกับสมดุลของนาฬิกาชีวิตในระยะยาว การรักษาเวลาเข้านอนให้สม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายสามารถปรับตัวได้ดีขึ้น

และช่วยรักษาความสมดุลของนาฬิกาชีวภาพได้ดีขึ้น ควรพยายามเข้านอนในช่วงเวลาเดียวกันทุกคืนโดยพยายามให้บวกลบไม่เกิน 30 นาที จะช่วยเพิ่มคุณภาพการนอนและช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นมากขึ้นในแต่ละวัน

เวลาตื่นนอน

จากข้อมูลเวลาตื่นนอนของคุณในช่วง 6 วันที่ผ่านมา พบว่าเวลาที่คุณตื่นนอนโดยเฉลี่ยคือ 06:19 ซึ่งถือว่าเป็นช่วงเวลาทั่วไป และคุณมีรูปแบบการตื่นนอนที่ค่อนข้างสม่ำเสมอโดยมีความแตกต่างระหว่างคืนที่เข้านอนเร็วที่สุด (05:19) และช้าที่สุด (07:07) คือ 1 ชั่วโมง 48 นาที ซึ่งถือว่าค่อนข้างดีและไม่ค่อยส่งผลเสียกับสมดุลของนาฬิกาชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีแต่ยังสามารถปรับให้ดีขึ้นได้อีก โดยพยายามปรับเวลาตื่นนอนให้บวกลบไม่เกิน 1 ชั่วโมงในแต่ละวัน จะช่วยให้สมดุลนาฬิกาชีวิตของคุณดีขึ้นได้ในระยะยาว

คำแนะนำและแนวทางการปฏิบัติ

• ลองปรับพฤติกรรมการนอนและเฝ้าระวัง: เนื่องจากสมองของคุณถูกรบกวนขณะหลับมากกว่าปกติ แต่ระดับความผันผวนของออกซิเจนคุณยังปกติ (ไม่เกิน 5 ครั้งต่อชั่วโมง) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคุณอาจมีปัญหาการหายใจขณะหลับ แต่ผลกระทบยังไม่มากเนื่องจากปอดของคุณยังแข็งแรงและคงระดับออกซิเจนไว้ได้อยู่ เราแนะนำให้คุณลองเริ่มจากปรับแก้พฤติกรรมการนอน สภาพแวดล้อมห้องนอน และลดน้ำหนักก่อน และคอยสังเกตุอาการของตัวคุณเองว่ายังมีอาการ กรนเสียงดัง ปวดหัวหลังตื่นนอน ง่วงเพลียระหว่างวัน ตื่นบ่อย หรือสะดุ้งเฮือกตอนกลางคืน อยู่หรือไม่ ถ้ายังมีอยู่ เราแนะนำให้คุณไปพบแพทย์เพราะคุณอาจเป็นภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ถึงแม้ว่าปัจจุบันจะยังไม่มีผลกระทบเชิงสุขภาพแต่คุณควรได้รับการวินิจฉัยและรักษาเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรครุนแรงตามมาในอนาคต

• การลดน้ำหนัก: หากคุณเป็นคนที่ BMI สูงกว่ามาตรฐาน (BMI > 25) เราแนะนำให้คุณลองออกกำลังกายและควบคุมอาหารเพื่อลดน้ำหนัก

• การปรับสภาพแวดล้อมห้องนอน: ปัญหาการหายใจขณะหลับอาจเกิดได้จากปัจจัยอื่นนอกจากภาวะหยุดหายใจขณะหลับ เช่น การเป็นภาวะภูมิแพ้ หรือ โรคไซนัสเรื้อรัง การล้างจมูกๆเป็นประจำ การทำความสะอาดห้องนอนลดฝุ่นให้น้อยลง และการใช้เครื่องฟอกอากาศในห้องที่คุณนอนและอยู่เป็นประจำ อาจจะช่วยลดปัญหาการหายใจขณะหลับได้

• ปรับความสม่ำเสมอของเวลาเข้านอนของคุณ: เนื่องจากผลการวัดที่ได้แสดงให้เห็นว่าเวลาเข้านอนของคุณยังไม่สม่ำเสมอ เราแนะนำให้คุณค่อยๆปรับเวลาเข้านอนในทุกๆวันของคุณให้มีความสม่ำเสมอต่างกันไม่เกินบวกลบ 30 นาที จะช่วยให้คุณภาพการนอนของคุณดีขึ้นได้

• รักษาระยะเวลานอนของคุณให้อยู่ในเกณฑ์อย่างสม่ำเสมอ: ถึงแม้ว่าเวลานอนเฉลี่ยของคุณจะอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม (7-9 ชั่วโมง) แต่ระยะเวลานอนในแต่ละวันของคุณยังไม่สม่ำเสมอ เราแนะนำให้คุณปรับระยะเวลานอนให้สม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ทุกๆวัน การนอนเพิ่มขึ้น 5 ชั่วโมง เพื่อชดเชยเวลานอนที่ไม่พอไป 5 ชั่วโมงของวันก่อน ไม่สามารถช่วยให้สุขภาพของคุณที่เสียไปกับการนอนไม่พอกลับมาดีขึ้นได้ทันที

• รักษาความสม่ำเสมอของการตื่นนอน: เนื่องจากคุณตื่นนอนได้เป็นเวลาสม่ำเสมอและมีระยะเวลาการนอนที่เพียงพออยู่ในเกณฑ์ที่พอเหมาะ เราอยากให้คุณรักษาความสม่ำเสมอนี้ไว้เพื่อคุณภาพการนอนที่ดีของคุณในระยะยาว

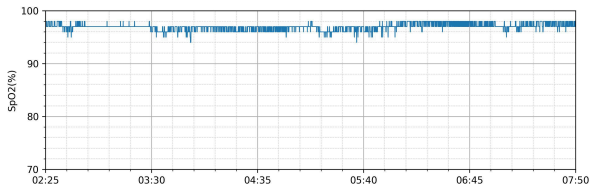
• การปรับสภาพแวดล้อมห้องนอน: หากคุณยังมีปัญหาการนอนอยู่ อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมของห้องนอนคุณ การปรับให้ห้องนอนคุณเงียบ ไม่มีแสง มีอุณหภูมิที่เหมาะสม และมีความชื้นอยู่ในช่วง 30% - 60% อาจช่วยให้คุณภาพการนอนของคุณดีขึ้นได้

• การบำบัดความเครียด: ถ้าหากคุณลองปรับพฤติกรรมการนอนและสภาพแวดล้อมห้องนอนตามคำแนะนำของเราแล้วปัญหาการนอนของคุณยังไม่ดีขึ้น สาเหตุอาจเกิดจากความเครียด เราแนะนำให้คุณลองปรึกษาแพทย์เฉพาะทางด้านการบำบัดจิตใจให้ความเครียดลดลง หรือฝึกสมาธิ และฝึกการหายใจ เช่นการนั่งสมาธิและฝึกโยคะ

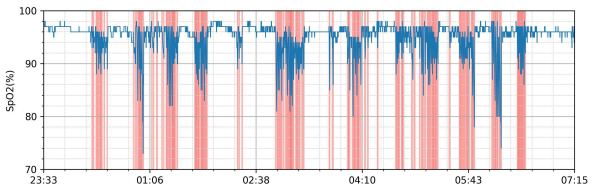
SpO2 Graph

Highlight สีแดงในกราฟระดับออกซิเจนแสดงให้เห็นถึงช่วงเวลาเหตุการที่ระดับออกซิเจนมีความผันผวนสูงกว่า 3% (หรือช่วงที่ข้อมูลมีปัญหา) ภาพด้านล่างแสดงตัวอย่างกราฟระดับออกซิเจนของคนปกติและคนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ตัวอย่างกราฟของคนปกติ

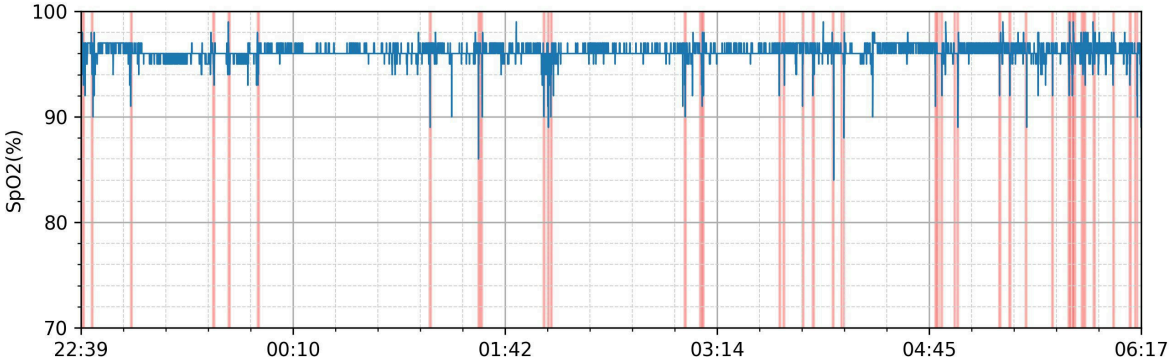


ตัวอย่างกราฟของคนมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

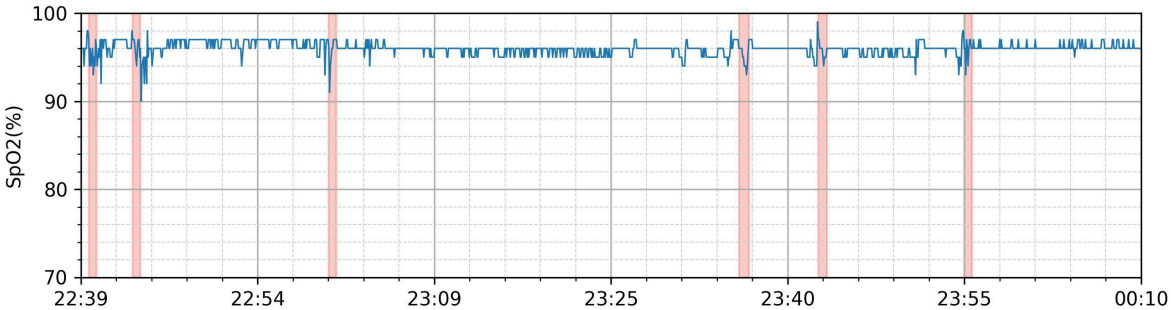


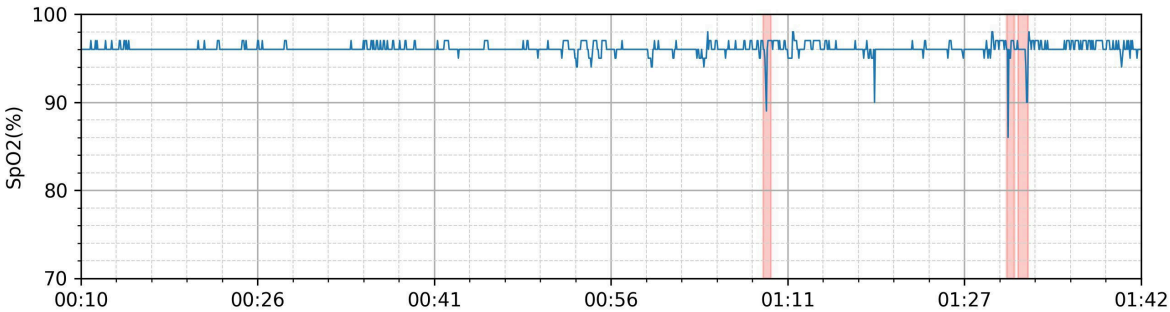
ยิ่งมีแถบ Highlight สีแดงเยอะเท่าไหรในกราฟ แสดงว่าขณะหลับมีการลดลงของออกซิเจนเกิดขึ้นบ่อย คุณสามารถดูความเสี่ยงของคุณที่เราสรุปไว้ให้ได้ในตารางหน้าที่ 1 และหากคุณต้องการดูให้ละเอียดและเห็นภาพมากขึ้น คุณสามารถเปรียบเทียบกราฟระดับออกซิเจนของคุณด้านล่างนี้กับกราฟตัวอย่าง ในกรณีที่คุณเห็น Highlight สีแดงอยู่บ้างในกราฟของคุณแต่ผลยังระบุว่าความผันผวนต่ำ นั่นหมายถึงจำนวนครั้งการผันผวนของออกซิเจนของคุณยังไม่เกินเกณฑ์ ซึ่งโดยทั่วไปแล้วหากมีการผันผวนของออกซิเจนไม่เกิน 5 ครั้งต่อชั่วโมง ยังถือว่ามีระดับความผันผวนต่ำอยู่ แต่หากคุณรู้สึกไม่สบายใจ เราแนะนำให้คุณลองฝึกสมาธิ โยคะ และฝึกการหายใจ เพื่อพัฒนาการหายใจให้ดียิ่งขึ้น

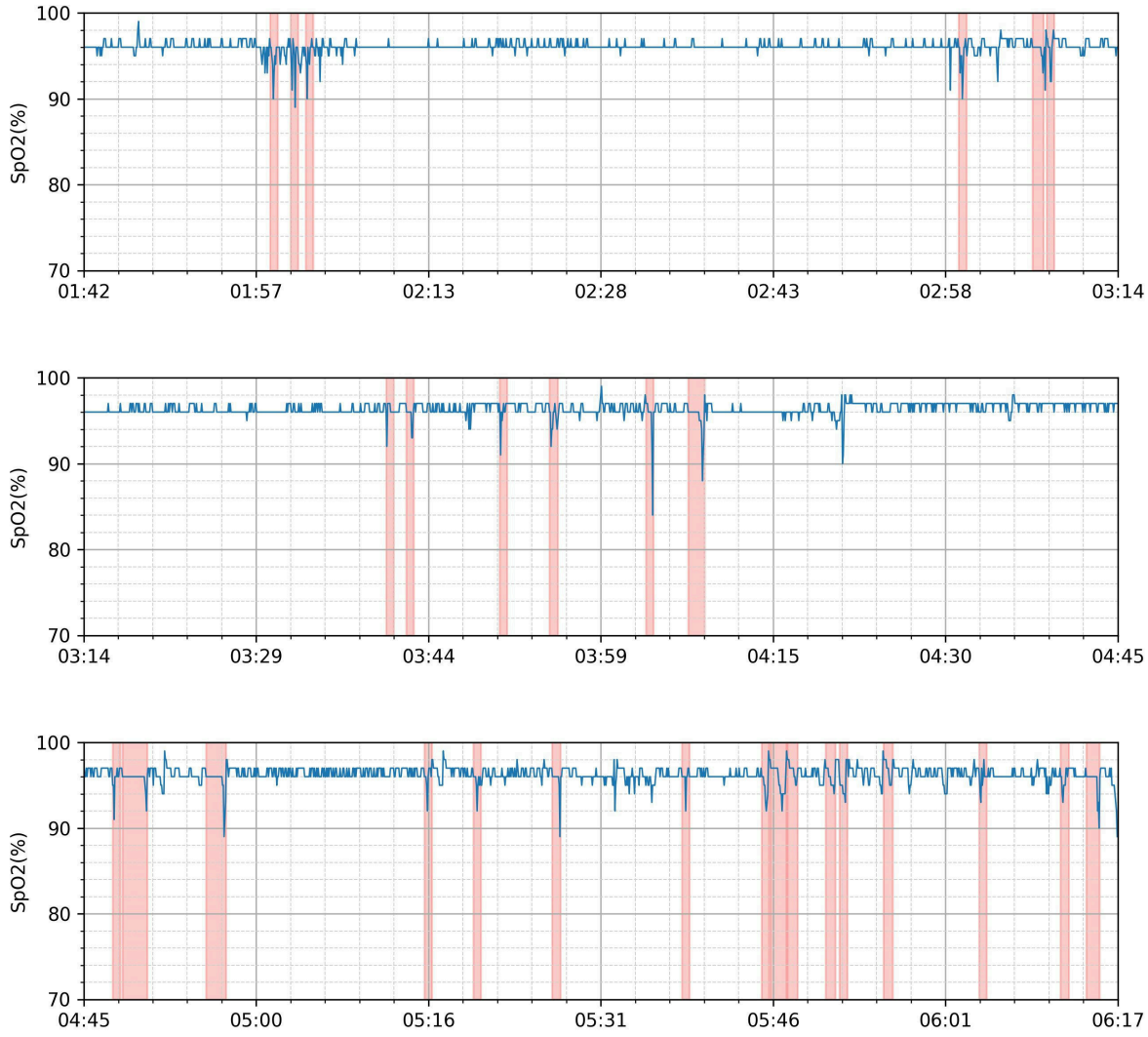
กราฟออกซิเจนของคุณตลอดทั้งคืนของวันที่ 18/11/2567



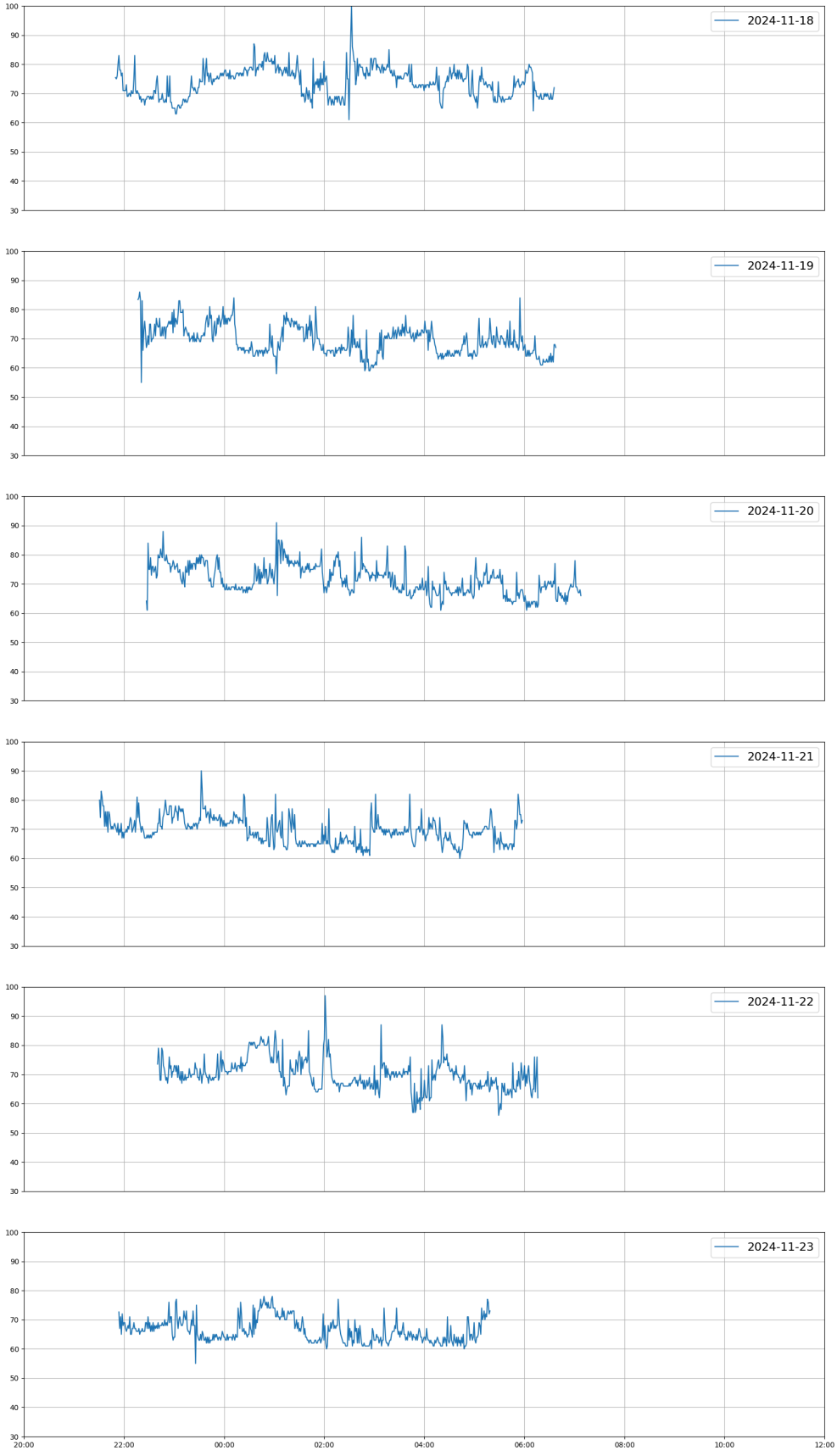
กราฟออกซิเจนของคุณแบบละเอียดของวันที่ 18/11/2567






SpO2(%)
100
90
80
70
01:42
01:57
02:13
02:28
02:43
02:58
03:14
SpO2(%)
100
90
80
70
03:14
03:29
03:44
03:59
04:15
04:30
04:45
SpO2(%)
100
90
80
70
04:45
05:00
05:16
05:31
05:46
06:01
06:17

Pulse Rate Graph


2024-11-18
2024-11-19
2024-11-20
2024-11-21
2024-11-22
2024-11-23
100
90
80
70
60
50
40
30
20:00
22:00
00:00
02:00
04:00
06:00
08:00
10:00
12:00