



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมอนามัย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๙๓๑

ที่ สธ ๐๙๓๗.๐๖/ ๖๖๕๖๗ วันที่ ๘ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง ขอประชาสัมพันธ์ “แบบประเมินโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ANAMAI STOP-BANG”

เรียน ผู้อำนวยการสำนักทุกสำนัก  
ผู้อำนวยการกองทุกกอง  
ผู้อำนวยการกลุ่มทุกกลุ่ม

ผู้อำนวยการศูนย์ทุกศูนย์  
เลขานุการกรม  
ผู้อำนวยการสถาบันทุกสถาบัน

ตามที่กรมอนามัย โดยกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ได้ดำเนินงานผลักดันการส่งเสริมสุขภาพอนามัยการนอนหลับที่ดีของประชาชนไทย ซึ่งเป็นหนึ่งในนโยบายที่สำคัญของกรมอนามัย โดยมีกิจกรรมที่สำคัญ คือ การจัดทำ “แบบประเมินโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ANAMAI STOP-BANG” เพื่อเป็นเครื่องมือในการคัดกรองโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นของประชาชนไทยที่มีอายุตั้งแต่ ๑๘ ปีขึ้นไป ซึ่งทุกขั้นตอนของการจัดทำแบบประเมินฯ ดังกล่าว ได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและวิธีการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับของประเทศไทยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นั้น

ในการนี้ กรมอนามัย ขอประชาสัมพันธ์ “แบบประเมินโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ANAMAI STOP-BANG” รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการผลักดันและขับเคลื่อนการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพอนามัยการนอนหลับที่ดีของประชาชนไทย และขอความร่วมมือท่านประชาสัมพันธ์แบบประเมินฯ ดังกล่าวไปยังหน่วยงาน และภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องต่อไป โดยสามารถดาวน์โหลดแบบประเมินฯ ได้ตาม QR Code ด้านล่างนี้ ทั้งนี้ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กลุ่มกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ โทร. ๐ ๒๕๕๐ ๔๙๓๑

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และประชาสัมพันธ์ต่อไปด้วย

(นายเอกชัย เพียรศรีวัชรา)

รองอธิบดีกรมอนามัย ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมอนามัย



แบบประเมินโรคหยุดหายใจ  
ขณะหลับจากการอุดกั้น  
ANAMAI STOP-BANG

ทราบ  
มอบกลุ่ม บสส./ปชส.ในสลก

(นายวินัย รอดไทร)  
เลขานุการกรม

11 มีนาคม 2567



# แบบประเมินคัดกรอง โรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

## “ANAMAI STOP-BANG”\*

คำชี้แจง แบบประเมินนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อายุ 18 ปี ขึ้นไป โปรดเลือกตอบข้อที่ตรงกับอาการของท่านมากที่สุด

### ข้อมูลส่วนบุคคล

อาชีพ \_\_\_\_\_ BMI \_\_\_\_\_ กก./ม.<sup>2</sup>  
 ส่วนสูง \_\_\_\_\_ ซม. เส้นรอบวงคอ \_\_\_\_\_ ซม.  
 น้ำหนัก \_\_\_\_\_ กก. โรคประจำตัว \_\_\_\_\_

# S

**คำถามข้อที่ 1**  
**Snoring - กรน** คุณนอนกรนถึง หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

# T

**คำถามข้อที่ 2**  
**Tired - เหน็ดเหนื่อย** คุณมักรู้สึกอ่อนเพลีย ล้า หรือ ง่วงนอนในเวลากลางวันบ่อย ๆ หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

# O

**คำถามข้อที่ 3**  
**Observed - มีคนสังเกตเห็นว่า** คุณหยุดหายใจขณะนอนหลับ หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

# P

**คำถามข้อที่ 4**  
**Blood pressure - ความดันโลหิตสูง** คุณมีความดันโลหิตสูง หรือกำลังรักษาโรคความดันโลหิตสูงอยู่ หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

# B

**คำถามข้อที่ 5**  
**BMI - ดัชนีมวลกาย** คุณมีดัชนีมวลกายมากกว่า 35 หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

# A

**คำถามข้อที่ 6**  
**Age - อายุ** คุณมีอายุมากกว่า 50 ปี หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

# N

**คำถามข้อที่ 7**  
**Neck circumference - เส้นรอบคอ** คุณมีเส้นรอบคอมากกว่า 40 ซม. หรือไม่ (วัดกรอบบริเวณลูกกระเดือก)  
 ใช่  ไม่ใช่

# G

**คำถามข้อที่ 8**  
**Gender - เพศ** คุณเป็นเพศชาย หรือไม่  
 ใช่  ไม่ใช่

### สูตรคำนวณ BMI

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$$

### การประเมินคะแนน

**เสี่ยงสูง** คือ ตอบ “ใช่” ตั้งแต่ 5 ข้อ ขึ้นไป  
 ควรรีบพบแพทย์ตามสถานบริการสาธารณสุขและโรงพยาบาลทั่วไป หรือ โทร. 1478

**เสี่ยงปานกลาง** คือ ตอบ “ใช่” ตั้งแต่ 3- 4 ข้อ  
 คะแนนเสี่ยงปานกลาง และเสี่ยงต่ำ ควรปฏิบัติตามหลัก 10 ประการ เพื่อสูชอนามัยการนอนหลับที่ดี ทุกกลุ่มวัย เป็นระยะเวลา 3 เดือน หากคะแนนประเมินไม่ดีขึ้นควรพบแพทย์

**เสี่ยงต่ำ** คือ ตอบ “ใช่” ตั้งแต่ 0 - 2 ข้อ

ข้อมูลอ้างอิงจากสมาคมโรคการนอนหลับแห่งประเทศไทย

ข้อมูลความรู้โดย : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย | ออกแบบเว็บไซต์โดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย  
 \*อ้างอิงจากต้นฉบับของ รศอภัสสรจรรย์ นามะวิญญู บรรณศิริกุล คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

### หลัก 10 ประการเมื่อสูชอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย



คลิปวีดีทัศน์  
 หลัก 10 ประการฯ  
 วัยเด็กและวัยรุ่น อายุ 1-17 ปี



คลิปวีดีทัศน์  
 หลัก 10 ประการฯ  
 วัยผู้ใหญ่ อายุ 18-59 ปี



คลิปวีดีทัศน์  
 หลัก 10 ประการฯ  
 วัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป



คู่มือการนอนหลับ  
 คือสุขภาพที่ดี

