

## เคล็ดลับสุขภาพดี 1

นำเสนอเมื่อ : 6 มิ.ย. 2552

### นอนกรนทำไงดี ?

✘ "การนอนกรน" แม้ไม่ได้ทำให้เกิดความสูญเสียแก่ใคร แต่ก็เป็นหนึ่งในอาการที่หลายคนร้องยี้ หากต้องเป็นเพื่อนรบกวนห้อง เชื่อว่าคงไม่มีใครอยากนอนกรน ให้เป็นที่รังเกียจจริงจังนอนกรน แต่จะทำอย่างไรเพื่อรักษาให้หาย

วันนี้มีวิธีรักษาอาการนอนกรนแบบง่ายๆ มาฝาก เพียงแค่คุณยอมเปลี่ยนแปลงกิจกรรมบางอย่างในชีวิตประจำวันเพียงเล็กน้อย ดังนี้

1. ลดน้ำหนักหากคุณคิดว่าคุณมีน้ำหนักที่มากเกินไป
2. เลิกสูบบุหรี่
3. นอนตะแคงข้าง แทนการนอนหงาย
4. ลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ และ ยาต่างๆ โดยเฉพาะยาระงับประสาทในช่วงก่อนเข้านอน
5. แก้ไขอาการคัดจมูกหรือ หายใจไม่สะดวก ขณะที่คุณล้มตัวลงนอน ทางที่ดีควรสั่งน้ำมูกออก หรือใช้สเปรย์พ่นเพื่อให้คุณหายใจโล่ง
6. เมื่อคุณหลับอาจหาอุปกรณ์บางอย่างใส่ไว้ในปาก เพื่อให้คุณหายใจง่ายขึ้น เจ้าอุปกรณ์ที่ว่านี้จะช่วยดันลิ้น และขากรรไกรของคุณไปด้านหน้า ทำให้การไหลเวียนของอากาศในช่องปากเป็นไปอย่างไม่ติดขัด

แต่ถ้าวิธีการรักษาขั้นต้นไม่ได้ผล คุณอาจใช้ยาเพื่อช่วย เพื่อให้คุณหายใจสะดวกขึ้นระหว่างที่คุณหลับ วิธีการรักษาที่เรียกว่า “การใช้เครื่องเป่าความดันลมเพื่อเปิดขยายทางเดินหายใจแบบต่อเนื่อง” หรือ CPAP แต่สำหรับคนไข้ที่เป็นกรณีพิเศษ แพทย์อาจแนะนำให้ผ่าตัดเพื่อเปิดทางเดินหายใจ

จำไว้ว่า "การนอนกรน" อาจไม่จำเป็นต้องใช้การรักษาทางการแพทย์เท่านั้น เพราะบางครั้งเพียงคุณลองปฏิบัติตามขั้นตอนง่ายๆ ข้างต้น ก็สามารถช่วยคุณประหยัดค่ารักษามหาศาลที่คุณอาจต้องเสียไปหากใช้การรักษาทางการแพทย์

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ