

ระวัง !..... หยุดหายใจขณะหลับ

นำเสนอเมื่อ : 14 ส.ค. 2552

สำหรับโรคหยุดหายใจขณะหลับนี้ ผู้นำเสนอก็กำลังเผชิญอยู่
แต่ก็อาศัยหลักธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครับ.....

ระวัง!..... หยุดหายใจขณะหลับ

การนอนหลับในอุดมคติคือ สามารถหลับได้ในเวลาอันรวดเร็ว
หลับลึกต่อเนื่องเป็นเวลานาน และตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น
แต่ความจริงมีน้อยคนที่จะโชคดีแบบนี้
เพราะคนส่วนใหญ่มีอัตราการตื่นเฉลี่ย 2-3 ครั้งต่อคืน

การนอนหลับของคนเรานั้นมี 2 ช่วง คือ ช่วงหลับธรรมดา (Non-rapid eye movement sleep: NREM) ที่แบ่งย่อยได้ถึง 4 ระยะ และช่วงหลับฝัน (Rapid eye movement sleep: REM) รายละเอียดแต่ละช่วงมีดังนี้ค่ะ

ช่วงหลับธรรมดา

- ระยะที่ 1 หรือระยะหลับตื้น เป็นระยะที่ยังหลับไม่สนิท ครึ่งหลับครึ่งตื่น

- ระยะที่ 2 หรือระยะหลับจริง มักเกิดขึ้นภายใน 10 นาทีของการหลับตื้น ช่วงนี้อุณหภูมิร่างกายจะลดลง ส่วนอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจจะเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

- ระยะที่ 3 และ 4 หรือระยะหลับลึก เป็นช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายจะฟื้นฟู ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สุขภาพทั่วไปขณะหลับจะมีแรงดันเลือดลดลง หายใจช้าลง รวมทั้งกล้ามเนื้อทำงานน้อยลงด้วย ผู้ที่หลับในระยะนี้มักจะตื่นยาก

ช่วงหลับฝัน

การนอนหลับในระยะนี้จัดเป็นอีกช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายยังคงฟื้นฟู

วเองต่อเนื่องจากช่วงที่แล้ว และเป็นระยะที่เราจะเกิดความผัน
สภาพทั่วไปขณะนี้จะมีการหายใจค่อนข้างไม่สม่ำเสมอ

การนอนหลับ จะเป็นไปตามจังหวะสลับกันไปมา 4 รอบ
ระหว่างหลับตื่นและหลับลึก กินเวลาเฉลี่ยรอบละราว 90-110 นาที
โดยแบ่งเป็นหลับตื่น 75 เปอร์เซ็นต์และหลับลึกอีก 25 เปอร์เซ็นต์
ส่วนช่วงหลับธรรมดา กับหลับฝันนั้นจะสลับกันไปมาตลอดคืนเช่นกัน
โดยคิดเป็นหลับธรรมดา 75 เปอร์เซ็นต์และหลับฝันเพียง 25
เปอร์เซ็นต์

นอนกรน VS หยุดหายใจขณะหลับ

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นผลต่อเนื่องจากการนอนกรน
เกิดจากการตีบแคบของทางเดินหายใจอันเนื่องมาจากอวัยวะในคอใหญ่
เกินไป ไม่ว่าจะเป็นลิ้นใหญ่ ลิ้นไก่โต ต่อมทอนซิลโต
หรือกล้ามเนื้อในลำคอผ่อนคลายมากเกินไป
จากอายุที่เพิ่มขึ้นและจากไลฟ์สไตล์ที่ไม่ถูกต้อง
เมื่อกกล้ามเนื้อดังกล่าวตกลงไปไปปิดกั้นทางเดินหายใจขณะนอนหลับ
ทำให้ทางเดินหายใจแคบลง
ร่างกายต้องพยายามหายใจเข้าออกแรงกว่าปกติ โครงสร้างต่างๆ
ในลำคอจึงสั่นสะเทือนกลายเป็นเสียงกรน
ในรายที่ช่องทางเดินหายใจแคบมากๆ
จะทำให้เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นช่วงๆ ได้

มีหลายปัจจัยที่ทำให้คนเรานอนกรนและเผชิญภาวะหยุดหายใจขณะ
หลับ โดยส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้ชาย
เพราะแต่ละวันผู้ชายใช้พลังงานมากกว่าผู้หญิง
จึงมีโอกาสหลับและกรนได้ง่ายกว่า
รวมทั้งผู้ชายมักปล่อยให้ปล่อยตัวจนเกิดโรคอ้วน
มีไขมันสะสมจนทำให้ทางเดินหายใจตีบแคบได้
รวมทั้งการสูบบุหรี่ที่ทำให้การพัดโบกของเนื้อเยื่อทางเดินหายใจไม่ปกติ
การดื่มเหล้าทำให้เยื่อทางเดินหายใจบวม

นอกจากนี้การใช้ยาบางตัวก็ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงจนตกไปอุดูกันทาง
เดินหายใจได้ เช่น ยานอนหลับ ยาคลายเครียด ยารักษาภูมิแพ้
รวมไปถึงลักษณะทางกายภาพของสรีระใบหน้าก็มีส่วนทำให้เกิดโรคนี้
ได้เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีกรามยื่น ลิ้นใหญ่ค้ำปาก ต่อมทอนซิลโต
ฝาปิดกล่องเสียงอยู่ผิดที่หรือโน้มนำไปข้างหน้า
หรือคนที่มีโรคประจำตัวอย่างภูมิแพ้

เมื่อมีภาวะนอนกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับ

นั่นหมายความว่าหัวใจคุณต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส
มองและส่วนต่างๆมากขึ้น จนอาจทำให้หัวใจโต
เส้นเลือดทำงานหนักขึ้นเสี่ยงต่อการปริแตก ความดันโลหิตสูง
เลือดข้นขึ้นเพราะออกซิเจนไปเลี้ยงไม่พอ
สมองขาดออกซิเจนทำให้ความจำเริ่มเสื่อม และที่คาดไม่ถึงคือ
ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมตามไปด้วย
แต่ที่มีผลกระทบต่อให้เห็นมากที่สุด คือ
ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน คงไม่สนุกแน่
ถ้าคุณต้องง่วงเหงาหาวนอนจนควบคุมตัวเองไม่ได้ตลอดวัน
บางคนฟุบหลับขณะขับรถ บางคนหลับคาจานข้าว
บางคนสมองเบลอทำอะไรไม่ได้ไปชั่วขณะ

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

หากคุณหยุดหายใจขณะหลับไม่เกิน 5 ครั้งต่อชั่วโมงจัดว่าเป็นน้อย
ถ้าตัวเลขพุ่งสูงขึ้นไปถึง 15 ครั้งต่อชั่วโมงถือว่าเริ่มผิดปกติ
และหากเกิดขึ้น 25 ครั้งต่อชั่วโมงขึ้นไปจัดว่าอยู่ในขั้นรุนแรง
ส่วนจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณอยู่ในระดับไหนนั้น ต้องไปทำ sleep test
เพื่อหาความผิดปกติของการนอนหลับเบื้องต้น
สำหรับคนที่มีแนวโน้มเกิดภาวะนี้อาจต้องได้รับการตรวจอย่างละเอียด
ด้วยเครื่องมือทันสมัยล่าสุดที่เรียกว่า Polysomnography
ซึ่งจะบอกประสิทธิภาพการนอนหลับว่าหลับได้ดีหรือหลับสนิทแค่ไหน
มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นขณะนอนหลับบ้าง ระยะเวลาในการตรวจวัด 6-8
ชั่วโมง หรือตลอดการนอนหลับ 1 คืน

ส่วนการรักษาโรคนี้มีหลายวิธี

ขึ้นอยู่กับสาเหตุการนอนหรือหยุดหายใจขณะหลับเพราะอะไร บางคนเป็นเพราะสรีระในช่องปากผิดปกติ ก็อาจต้องผ่าตัด จัดวางคลื่นวิทยุความถี่สูงหรือใส่เครื่องมือเพื่อปรับสภาพโครงสร้างในช่องปากให้ปกติ หากสาเหตุเกิดจากความอ้วน คนไข้ต้องลดน้ำหนักและควบคุมอาหาร หากสาเหตุเกิดจากการใช้ยา รักษาโรคบางตัว เช่น ยาแก้อักเสบ ก็ต้องเปลี่ยนวิธีการรักษา ส่วนคนที่ เป็นไม่มาก ก็อาจดูแลตัวเองด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และเปลี่ยนท่านอนเป็นนอนตะแคง เป็นต้น

อีกวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยให้ผู้ป่วยหลับสบายไร้เสียงกรน นั่นคือ

การใช้เครื่องช่วยหายใจ (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP) ลักษณะเป็นหน้ากากออกซิเจนครอบจมูก ที่จะช่วยปลอบแรงดันลมเบาๆ

เข้าสู่อากาศของผู้ป่วยเพื่อขยายช่องทางเดินหายใจ เมื่อช่องหายใจไม่ถูกอุดกั้นจะทำให้ผู้ป่วยหลับสนิท ไมกรนและไม่หยุดหายใจเป็นช่วงๆ

เครื่องนี้มีหลายแบบหลายราคาและสามารถพกพาไปที่ต่างๆ ได้ ผู้ป่วยที่สนใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกเครื่องที่เหมาะสมกับคุณค่ะ

ต้นตำรับ..... ฟากฟ้าทะเลฝัน (ทีมงาน TeeNee.com)