

## 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  
ฝาปิดกล่องเสียงอยู่ผิดที่หรือโน้มนำเอียงไปข้างหน้า  
หรือคนที่มีโรคประจำตัวอย่างภูมิแพ้

### **เมื่อมีภาวะนอนกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับ**

นั้นหมายความว่าหัวใจคุณต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส  
มองและส่วนต่างๆมากขึ้น จนอาจทำให้หัวใจโต  
เส้นเลือดทำงานหนักขึ้นเสี่ยงต่อการปริแตก ความดันโลหิตสูง  
เลือดข้นขึ้นเพราะออกซิเจนไปเลี้ยงไม่พอ  
สมองขาดออกซิเจนทำให้ความจำเริ่มเสื่อม และที่คาดไม่ถึงคือ  
ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมตามไปด้วย  
แต่ที่มีผลกระทบต่อให้เห็นมากที่สุด คือ  
ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน คงไม่สนุกแน่  
ถ้าคุณต้องง่วงเหงาหาวนอนจนควบคุมตัวเองไม่ได้ตลอดวัน  
บางคนหลับหลับขณะขับรถ 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 หากสาเหตุเกิดจากการใช้ยาการรักษาโรคบางตัว เช่น ยาแก้อักเสบ ก็ต้องเปลี่ยนวิธีการรักษา ส่วนคนที่เป็นอย่างนี้ไม่มาก ก็อาจดูแลตัวเองด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และเปลี่ยนท่านอนเป็นนอนตะแคง เป็นต้น

## อีกวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยให้ผู้ป่วยหลับสบายไร้เสียงกรน นั่นคือ

การใช้เครื่องช่วยหายใจ (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP) ลักษณะเป็นหน้ากากออกซิเจนครอบจมูก ที่จะช่วยปลอบแรงดันลมเบาๆ

เข้าสู่จมูกผู้ป่วยเพื่อขยายช่องทางเดินหายใจ เมื่อช่องหายใจไม่ถูกอุดกั้นจะทำให้ผู้ป่วยหลับสนิท ไมกรนและไม่หยุดหายใจเป็นช่วงๆ

เครื่องนี้มีหลายแบบหลายราคาและสามารถพกพาไปที่ต่างๆ ได้ ผู้ป่วยที่สนใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกเครื่องที่เหมาะสมกับคุณค่ะ

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