

## นอนกรนดัง เสียงโรคหัวใจ !!

นำเสนอเมื่อ : 15 ส.ค. 2552

ปัญหาการนอนกรนนั้นอาจจะทำให้คนข้างเคียงเกิดความรำคาญได้ แต่ปัจจุบันนั้นไม่ได้เป็นปัญหาสำหรับคนข้างเคียงอีกต่อไป เพราะวานนอกจากมันจะสร้างความรำคาญใจให้คนข้างเคียงแล้วยังสร้างบงบอกถึงอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจของคุณได้อีกด้วย

**การนอนกรนนั้นเกิดจาก** การอุดกั้นทางเดินหายใจทำให้ลมที่วิ่งไปตามทางเดินปกติ มีไม่มากพอ ร่างกายก็จะตอบสนองด้วยการอ้าปากหายใจร่วมด้วย เมื่อลมวิ่งเข้าไป 2 ทาง ทั้งทางปากและทางจมูก ก็จะไปปะทะกันบริเวณลำคอ เกิดเป็นลมหมุน ทำให้ผนังลำคอ รวมทั้งลิ้นไก่และเพดานอ่อนสั่น เกิดเป็นเสียงกรนนั่นเอง

และล่าสุดนี้นักวิจัยชาวฮังการีได้ทดสอบจากการสัมภาษณ์กลุ่มคนไข้มากกว่า 12000 คนที่ **นอนกรนดังมาก** พบว่าพวกเขาที่มีปัจจัยเสี่ยงเป็นโรคหัวใจวายมากถึงร้อยละ 34 เลยทีเดียว **แถมยังมีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน(อัมพฤกษ์ อัมพาต) ได้มากกว่าร้อยละ 67** ที่เดียวเมื่อเทียบกับคนที่ไม่นอนกรนหรือนอนกรนเบา ๆ

ดังนั้นหากคนใกล้ตัวของคุณนอนกรนเสียงดังมาก ๆ ก็ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายนะคะ เพื่อเจ้าตัวจะไม่รู้ตัว หรือไม่อย่างนั้นก็หาวิธีต่าง ๆ เพื่อลดอาการนอนกรนเสีย การรักษาการนอนกรนสามารถทำได้ตั้งแต่ปรับพฤติกรรมบางอย่างของตัวเอง เช่นหากคุณเป็นคนเจ้าเนื้อก็ **หมั่นออกกำลังกายเสียบ้าง หรือการปรับเปลี่ยนทานอน** ก็อาจจะช่วยได้

แต่ถ้าอาการอยู่ขั้นหนักก็อาจจะต้องรักษาด้วย **เครื่องบรรเทาการกรน** ที่มีลักษณะเป็นเครื่องสวมครอบจมูกใส่เวลานอนหลับ โดยเจ้าเครื่องนี้จะปรับความดันอากาศ ช่วยพยุงไม่ให้ลิ้นตกไปด้านหลังมากเกินไปลดการกรนได้ หรืออาจจะใช้การ **รักษาด้วยเลเซอร์**

**อย่าลืมนะคะใครที่รู้ตัวว่านอนกรนเสียงดัง หรือมีคนใกล้ตัวกรนเสียงดังต้องบอกให้ไปพบแพทย์เพื่อตรวจอาการนะคะ นอกจากจะไม่ใช่การรบกวนผู้อื่น ยังเป็นการเผื่อระวังเจ้าตัวได้อีกด้วยเมื่อเป็นโรคอะไรจะได้รับการรักษาเสียตั้งแต่เนิ่น ๆ ได้คะ**

และ **ตุลยกรรมผ่าตัด** บริเวณคอหอย เพดานปาก และลิ้นไก่ และวิธีสุดท้ายคือ **รักษาด้วยคลื่นวิทยุ** ทำให้บริเวณที่เกิดเสียงกรนตึงตัว อากาศสามารถผ่านบริเวณดังกล่าวได้สะดวกขึ้น