

## ระวัง! หยุดหายใจตอนหลับ สมองเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

เรามักไม่รู้ตัวว่านอนกรน และยิ่งร้ายขึ้นไปอีกหากนอนกรนแล้วหยุดหายใจเป็นพักๆ เพราะอาจทำให้สมองเสื่อมก่อนวัยอันควร

คุณที่มีปัญหาหายใจผิดปกติขณะนอนหลับ (sleep disordered breathing / SDB) มักมีอาการกรนติดต่อกันนานๆ ทุกคืน ง่วงเหงาหาวนอนตอนกลางวัน และจับหลับเป็นประจำ ซึ่งผลกระทบจากการหายใจผิดปกติขณะนอนหลับคือ ความเสี่ยงโรคหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือดเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูง ความสามารถในการจดจำของสมองลดลง และมีโอกาสสมองเสื่อมก่อนวัยอันควร

วิธีสังเกตอาการหยุดหายใจขณะนอนหลับ คือผู้ป่วยจะหายใจไม่สม่ำเสมอ เริ่มจากหายใจปกติ แล้วหายใจเบาลงเรื่อยๆ หยุดไปครู่หนึ่ง สักพักจะสูดหายใจลึกๆ มีเสียง "เฮอะ" คล้ายคนจมน้ำ โผล่ขึ้นมาหายใจวนเวียนซ้ำไปซ้ำมาตลอดคืน ถ้ามีอาการแบบนี้ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ทันทีค่ะ



ที่มา ... อสมท.