

## "นอนกรน" หลับลึกหรือหลับร้าย?

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2552



## “นอนกรน” หลับลึกหรือหลับร้าย?



ภาวะนอนกรน ไม่ได้สร้างปัญหาแค่เสียงรบกวนอันน่ารำคาญเท่านั้น แต่อันตรายจากการนอนกรนอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

### หากคุณเป็นคนหนึ่งที่มีอาการเหล่านี้

- รู้สึกนอนไม่อิม นอนไม่เพียงพอหรืออ่อนเพลีย แม้ว่าจะนอนในช่วงเวลาที่เพียงพอแล้วก็ตาม
- รู้สึกง่วงนอนในเวลาที่ไม่ควรง่วง เช่น นั่งหลับในที่ทำงาน หรือในระหว่างขับรถ
- ตื่นขึ้นมาตอนเช้ามืดขึ้นทั้งที่นอนเต็มที่ หรือมีอาการปวดศีรษะร่วมด้วย
- หยุดหายใจ อารมณ์เสียง่ายกว่าปกติ รู้สึกว่าการจดจำลดลง
- หรือถ้าเป็นเด็ก ก็มักจะนอนซุกพอกแล้วสะดุ้งตื่น นอนกระสับกระส่าย บัสสาวะรดที่นอน หรืออาจมีปัญหาการเรียน

### ผลกระทบจากการนอนกรน

ซึ่งทำให้ผู้ป่วยหยุดหายใจบางขณะ สร้างปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวันมากมาย เช่น ง่วงในเวลากลางวัน สมาธิสั้น อ่อนเพลียเรื้อรัง หยุดหายใจอึดอัดเสีย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ผู้ที่นอนกรนยังมีโอกาสเสี่ยงในการเป็นหลอดเลือดสมองแตก สมองเสื่อม โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หายใจอึดอัดทางเพศ และส่งผลกระทบต่อความสามารถในการจดจำและการใช้ความคิดอีกด้วย นอกจากนี้ ผู้ที่กรนเสียงดังๆ ยังรบกวนคนรอบข้างทำให้นอนไม่หลับได้

### นอนกรนแบบไหนที่อาจอันตรายถึงชีวิต

การนอนกรนที่มีภาวะการหายใจที่ผิดปกติและหยุดหายใจขณะหลับ จะเป็นอันตรายต่อร่างกายผู้ป่วยมาก ซึ่งผู้ป่วยที่มีทางเดินหายใจแคบมากในเวลาหลับ เมื่อยังหลับไม่สนิทจะมีเสียงกรนที่สม่ำเสมอ แต่เมื่อหลับสนิทจะเกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจ มีเสียงกรนที่ติดสติดไม่สม่ำเสมอ โดยจะมีช่วงกรนเสียงดัง-ค่อยสลับกันเป็นช่วงๆ และจะกรนดังขึ้นเรื่อยๆ โดยมีช่วงหยุดกรนไปชั่วระยะหนึ่ง ซึ่งเป็นช่วงที่เกิดการหยุดหายใจ ผู้ป่วยจะมีอาการหายใจติดขัดเหมือนคนสำลักน้ำ และจะทำให้ระดับออกซิเจนในเลือดลดลง เป็นผลให้ขาดออกซิเจนไปเลี้ยงสมองระหว่างนั้นอาจทำให้เซลล์สมองเสื่อมได้

### การตรวจการนอนกรนทำได้อย่างไร

1. ตรวจร่างกายโดยแพทย์ แพทย์จะตรวจร่างกายอย่างละเอียดทางหู คอ จมูก เพราะสาเหตุเริ่มต้นอาจพบความผิดปกติตั้งแต่จมูก โปรงจมูก หลังโพรงจมูก บริเวณเพดานอ่อน ช่องปาก ต่อมทอนซิล ไคนลิน เป็นต้น
2. ตรวจพิเศษในทอนอน โดยกล้องส่องตรวจหลอดลมชนิดอ่อนตัวได้ (Flexible fiberoptic laryngoscope) บริเวณโพรงหลังจมูก ตำแหน่งเพดานอ่อนและไคนลิน (เฉพาะคนไข้บางราย)
3. ตรวจด้วยการเอกซเรย์ เพื่อหาตำแหน่งที่ตีบแคบของทางเดินหายใจส่วนบน
4. การตรวจความผิดปกติจากการนอน (Polysomnography : PSG / Sleep Lab) เป็นการตรวจการหายใจที่สัมพันธ์กับการทำงานของหัวใจและสมองขณะหลับ



### การตรวจการนอนหลับนี้ประกอบด้วย

- การตรวจวัดคลื่นสมอง เพื่อวัดระดับความลึกของการนอนหลับ และการตรวจวัดการทำงานของกล้ามเนื้อขณะหลับ หลับได้สนิทมากน้อยแค่ไหน ประสิทธิภาพการนอนดีเพียงใด ในบางคนที่มึลมชักขณะหลับ
  - การตรวจดูการเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะหลับ เพื่อดูว่าหัวใจมีการเต้นผิดปกติที่อาจมีอันตรายได้หรือไม่ มากน้อยเพียงใด
  - การตรวจวัดความอึดตัวของระดับออกซิเจนในเลือดแดงขณะหลับ เพื่อตรวจดูว่าร่างกาย มีการขาดออกซิเจนหรือไม่ในขณะหลับ แล้วหยุดหายใจหรือหายใจเบา
  - การตรวจวัดลมหายใจ ที่ผ่านเข้าออกทางจมูกและปาก
- และการตรวจวัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทรวงอกและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ในการหายใจ ดูว่ามีการหยุดหายใจหรือเปลา เป็นชนิดไหน ผู้ตกติมากน้อยหรืออันตรายแค่ไหน
- ตรวจวัดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทรวงอก และกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ใช้ในการหายใจ
  - ตรวจเสียงกรน ดูว่ากรนจริงหรือไม่ กรนดังค่อยแค่ไหน กรนตลอดเวลาหรือไม่ กรนขณะนอนท่าไหน
  - การตรวจท่านอน

ในแต่ละท่านอนมีการกรนหรือการหายใจผิดปกติแตกต่างกันอย่างไร

### การรักษาภาวะนอนกรน

เป็นความเข้าใจผิดที่คนส่วนใหญ่คิดว่าการนอนกรนเป็นเรื่องทั่วไปที่ไม่จำเป็นต้องรักษา แต่ความจริงแล้วการนอนกรนเป็นเรื่องที่ควรเอาใจใส่ และควรเข้ารับการรักษาหากมีอาการรุนแรง โดยเบื้องต้นผู้ป่วยสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองเพื่อบรรเทาอาการ เช่น ควบคุมน้ำหนักไม่ให้เกินเกณฑ์ ออกกำลังกายเพื่อไทรง่ายและกล้ามเนื้อแข็งแรง หลีกเลี่ยงการนอนหงายโดยพยายามนอนในท่าตะแคงข้างและนอนศีรษะสูงเล็กน้อย หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือยานอนหลับ หรือยากลดมประสาทก่อนนอน กรณีที่เป็นกรนนอนกรนชนิดอันตรายที่มีการหยุดหายใจรวมด้วย ควรเข้าพบแพทย์เฉพาะทางเพื่อรับการรักษาโดยแพทย์อาจเลือกใช้เครื่องช่วยหายใจ Nasal CPAP ซึ่งเป็นเครื่องครอบจมูกขณะหลับ เพื่อช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น วิธีนี้ปลอดภัย และได้ผลดีในผู้ป่วยเกือบทุกราย หรือแพทย์อาจรักษาโดยวิธี Somnoplasty คือการจี้กระตุ้นให้เพดานอ่อนหดตัวลง โคนลิ้นหดตัวลง หรืออาจจัดลิ้นใจไว้วิธีการผ่าตัดเอาส่วนที่ยึดยานออก ซึ่งการจะพิจารณาเลือกรักษาโดยวิธีใดนั้นก็ขึ้นกับความเหมาะสมในแต่ละกรณีไป

ขอบคุณข้อมูลจาก กรมอนามัย