ระวัง! หยุดหายใจขณะหลับ

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ค. 2553

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 สภาพทั่วไปขณะหลับจะมีแรงดันเลือดลดลง หายใจช้าลง รวมทั้งกล้ามเนื้อทำงานน้อยลงด้วย ผู้ที่หลับในระยะนี้มักจะตื่นยาก

ช่วงหลับฝัน

การนอนหลับในระยะนี้จัดเป็นอีกช่วงเวลาสำคัญที่ร่างกายยังคงฟื้นฟูตัวเองต่อเนื่องจากช่วงที่แล้ว และเป็นระยะที่เราจะเกิดความฝัน สภาพทั่วไปขณะนี้จะมีการหายใจค่อนข้างไม่สม่ำเสมอ

การนอนหลับ จะเป็นไปตามจังหวะสลับกันไปมา 4 รอบ ระหว่างหลับตื้นและหลับลึก กินเวลาเฉลี่ยรอบละราว 90-110 นาที โดยแบ่งเป็นหลับตื้น 75 เปอร์เซ็นต์และหลับลึกอีก 25 เปอร์เซ็นต์ ส่วนช่วงหลับธรรมดากับหลับฝันนั้นจะสลับกันไปมาตลอดคืนเช่นกัน โดยคิดเป็นหลับธรรมดา 75 เปอร์เซ็นต์และหลับฝันเพียง 25 เปอร์เซ็นต์

นอนกรน VS หยุดหายใจขณะหลับ

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นผลต่อเนื่องจากการนอนกรน เกิดจากการตีบแคบของทางเดินหายใจอันเนื่องมาจากอวัยวะในคอใหญ่เกินไป ไม่ว่าจะเป็นลิ้นใหญ่ ลิ้นไก่โต ต่อมทอนซิลโต หรือกล้ามเนื้อในลำคอผ่อนคลายมากเกินไป จากอายุที่เพิ่มขึ้นและจากไลฟ์สไตล์ที่ไม่ถูกต้อง เมื่อกล้ามเนื้อดังกล่าวตกลงไปไปปิดกั้นทางเดินหายใจขณะนอนหลับ ทำให้ทางเดินหายใจแคบลง ร่างกายต้องพยายามหายใจเข้าออกแรงกว่าปกติ โครงสร้างต่างๆ ในลำคอจึงสั่นสะเทือนกลายเป็นเสียงกรน ในรายที่ช่องทางเดินหายใจแคบมากๆ จะทำให้เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นช่วงๆ ได้

มีหลายปัจจัยที่ทำให้คนเรานอนกรนและเผชิญภาวะหยุดหายใจขณะหลับ โดยส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้ชาย เพราะแต่ละวันผู้ชายใช้พลังงานมากกว่าผู้หญิง จึงมีโอกาสหลับและกรนได้ง่ายกว่า รวมทั้งผู้ชายมักปล่อยเนื้อปล่อยตัวจนเกิดโรคอ้วน มีไขมันสะสมจนทำให้ทางเดินหายใจตีบแคบได้ รวมทั้งการสูบบุหรี่ที่ทำให้การพัดโบกของเนื้อเยื่อทางเดินหายใจไม่ปกติ การดื่มเหล้าทำให้เยื่อบุทางเดินหายใจบวม นอกจากนี้การใช้ยาบางตัวก็ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรงจนตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจได้ เช่น ยานอนหลับ ยาคลายเครียด ยารักษาภูมิแพ้ รวมไปถึงลักษณะทางกายภาพของสรีระใบหน้าก็มีส่วนทำให้เกิดโรคนี้ได้เช่นกัน โดยเฉพาะผู้ที่มีกรามสั้น ลิ้นใหญ่คับปาก ต่อมทอนซิลโต ฝาปิดกล่องเสียงอยู่ผิดที่หรือโน้มเอียงไปข้างหน้า หรือคนที่มีโรคประจำตัวอย่างภูมิแพ้

เมื่อมีภาวะนอนกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับ
นั่นหมายความว่าหัวใจคุณต้องทำงานหนักในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงสมองและส่วนต่างๆมากขึ้น จนอาจทำให้หัวใจโต เส้นเลือดทำงานหนักขึ้นเสี่ยงต่อการปริแตก ความดันโลหิตสูง เลือดข้นขึ้นเพราะออกซิเจนไปเลี้ยงไม่พอ สมองขาดออกซิเจนทำให้ความจำเริ่มเสื่อม และที่คาดไม่ถึงคือ ทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมตามไปด้วย แต่ที่มีผลกระทบให้เห็นมากที่สุด คือ ประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตประจำวัน คงไม่สนุกแน่ ถ้าคุณต้องง่วงเหงาหาวนอนจนควบคุมตัวเองไม่ได้ตลอดวัน บางคนฟุบหลับขณะขับรถ บางคนหลับคาจานข้าว บางคนสมองเบลอจำอะไรไม่ได้ไปชั่วขณะ

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ หากคุณหยุดหายใจขณะหลับไม่เกิน 5 ครั้งต่อชั่วโมงจัดว่าเป็นน้อย ถ้าตัวเลขพุ่งสูงขึ้นไปถึง 15 ครั้งต่อชั่วโมงถือว่าเริ่มผิดปกติ และหากเกิดขึ้น 25 ครั้งต่อชั่วโมงขึ้นไปจัดว่าอยู่ในขั้นรุนแรง ส่วนจะรู้ได้อย่างไรว่าคุณอยู่ในระดับไหนนั้น ต้องไปทำ sleep test เพื่อหาความผิดปกติของการนอนหลับเบื้องต้น สำหรับคนที่มีแนวโน้มเกิดภาวะนี้อาจต้องได้รับการตรวจอย่างละเอียดด้วยเครื่องมือทันสมัยล่าสุดที่เรียกว่า Polysomnography ซึ่งจะบอกประสิทธิภาพการนอนหลับว่าหลับได้ดีหรือหลับสนิทแค่ไหน มีปัญหาอะไรเกิดขึ้นขณะนอนหลับบ้าง ใช้เวลาในการตรวจวัด 6-8 ชั่วโมง หรือตลอดการนอนหลับ 1 คืน

ส่วนการรักษาโรคนี้มีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับสาเหตุว่ากรนหรือหยุดหายใจขณะหลับเพราะอะไร บางคนเป็นเพราะสรีระในช่องปากผิดปกติ ก็อาจต้องผ่าตัด จี้ด้วยคลื่นวิทยุความถี่สูงหรือใส่เครื่องมือเพื่อปรับสภาพโครงสร้างในช่องปากให้ปกติ หากสาเหตุเกิดจากความอ้วน คนไข้ต้องลดน้ำหนักและควบคุมอาหาร หากสาเหตุเกิดจากการใช้ยารักษาโรคบางตัว เช่น ยาแก้ภูมิแพ้ ก็ต้องเปลี่ยนวิธีการรักษา ส่วนคนที่เป็นไม่มาก ก็อาจดูแลตัวเองด้วยการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย และเปลี่ยนท่านอนเป็นนอนตะแคง เป็นต้น

อีกวิธีที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยให้ผู้ป่วยหลับสบายไร้เสียงกรน นั่นคือ การใช้เครื่องช่วยหายใจ (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP) ลักษณะเป็นหน้ากากออกซิเจนครอบจมูก ที่จะช่วยปล่อยแรงดันลมเบาๆ เข้าสู่จมูกผู้ป่วยเพื่อขยายช่องทางเดินหายใจ เมื่อช่องหายใจไม่ถูกอุดกั้นจะทำให้ผู้ป่วยหลับสนิท ไม่กรนและไม่หยุดหายใจเป็นช่วงๆ เครื่องนี้มีหลายแบบหลายราคาและสามารถพกพาไปที่ต่างๆ ได้ ผู้ป่วยที่สนใจควรปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกเครื่องที่เหมาะสมกับคุณค่ะ

ขอบคุณข้อมูล : health&cuisine