

สถิติหน้ารู้...นอนกรน

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2553

ต้องยอมรับว่าคนไทยเรานอนกรนกันไม่น้อยหน้าชาติใดในโลก

ศ.น.พ.ชัยรัตน์ นรินทรรัตน์ หัวหน้าศูนย์เพื่อคุณภาพการนอนหลับ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บอกว่า นอนกรนเกิดจากการที่ช่องคอแคบลงมากกว่าปกติในขณะหลับ ทำให้ลมหายใจเข้า-ออกแรงขึ้น โดยเนื้อเยื่อของผนังคอ เพดานอ่อน ลิ้นไก่ และโคนลิ้นมีการสั่นสะเทือนจนเกิดเสียงดังขึ้น

โดยคนที่มีอาการมากจะพบว่าผนังคอบีบตัวลงจนอากาศไม่สามารถผ่านไปได้อย่างสะดวก หรือเรียกว่า การหยุดหายใจ ขณะหลับ ทำให้ร่างกายได้รับผลกระทบตามไปด้วย

เพราะมันอาจจะเกิดความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมอง ขาดเลือด เบาหวาน อัมพฤกษ์ อัมพาต สมรรถภาพทางเพศเสื่อม ความจำถดถอย ง่วงนอนกลางวัน หลับใน

ซึ่งมีสถิติที่น่ารู้เกี่ยวกับการนอนกรน...

ผู้ชายสูงอายุนอนกรนมากถึงร้อยละ 28-30

ผู้หญิงสูงอายุและอยู่ในวัยหมดประจำเดือนนอนกรน ร้อยละ 20-54

ผู้ที่นอนกรนเป็นประจำจะมีการหยุดหายใจร่วมด้วยร้อยละ 20

มักพบอาการหยุดหายใจขณะหลับในคนอ้วน และมากกว่า ร้อยละ 60 ในกลุ่มผู้มีอาการหยุดหายใจขณะหลับจะมีความผิดปกติบริเวณจมูกหรือเพดานอ่อน ลิ้นไก่ยาว ต่อมอะดีนอยด์โต ทอนซิลโต ลิ้นโต คอสั้น คางเลื่อนไปด้านหลัง หรือคางเล็ก

ผู้ที่มีอาการหยุดหายใจขณะหลับ ร้อยละ 33 จะง่วงนอนมาก ผิดปกติในตอนกลางวัน

ผู้ที่มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในตอนกลางวัน ร้อยละ 40 มักมีการหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย

ผู้ที่มีอาการง่วงนอนมากผิดปกติในตอนกลางวัน มักเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานเทียบกับผู้ที่ไม่มีอาการเท่ากับร้อยละ 52 : 36

ผู้ที่มีอาการหยุดหายใจขณะหลับมักซ์บรรณประสบอุบัติเหตุมากกว่าคนทั่วไปถึง 7 เท่า

ผู้ที่มีการหยุดหายใจขณะหลับในระดับรุนแรงน้อย คือ น้อยกว่า 15 ครั้งต่อชั่วโมง จะมีอัตราการเสียชีวิตจากการหยุดหายใจขณะหลับเฉลี่ยร้อยละ 8 หากหยุดหายใจมากกว่า 15 ครั้งต่อชั่วโมงจะมีอัตราการเสียชีวิตเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 10-16 และเมื่อเทียบกับคนปกติแล้วจะมีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงกว่า 2-3 เท่า เสี่ยงต่อโรคหัวใจมากกว่า 2 เท่า และเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองมากกว่า 3 เท่า

กลุ่มผู้ที่มีการหยุดหายใจขณะหลับซึ่งได้รับการรักษาอย่างเต็มรูปแบบ ไม่พบว่าผู้เสียชีวิตในช่วงการติดตามผลในระยะ 8 ปี ขณะที่กลุ่มผู้ซึ่งไม่ได้รับการรักษาจะพบอัตราการเสียชีวิตจากการหยุดหายใจขณะหลับร้อยละ 11 ภายในระยะเวลา 5 ปี หลังจากที่เราตรวจพบว่ามีการหยุดหายใจ ซึ่งสถิติของทั้งสองกลุ่มนี้มีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน

แต่ในปัจจุบันอาการนอนกรนรักษาให้หายได้ ท่านสามารถหาความรู้เรื่องนอนกรนเพิ่มเติมได้จากหนังสือ "นอนกรน" เขียนโดย ศ.น.พ.ชัยรัตน์ นรินทรรัตน์

ขอบคุณที่มาจาก

http://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1292817663&grpid=07&catid=00