

ภัยจากการนอน...กรน

นำเสนอเมื่อ : 4 มี.ค. 2552

กรุงเทพฯ--4 มี.ค.--เดนมินอร์

การนอนกรน เป็นปัญหาจากการนอนหลับที่ผิดปกติ โดยเนื้อเยื่อในช่องคอหอยอนตัวไปกั้นทางเดินหายใจขณะนอนหลับ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเกิดกับคนวัยผู้ใหญ่ โดยจากการศึกษาประชากรทั่วไปจะมีโรคนี้ประมาณร้อยละ 5 ของประชากรทั้งหมด ซึ่งอาการนอนกรนนี้จะรุนแรงเพิ่มขึ้นตามอายุและความอ้วน โดยในอนาคตกจำนวนประชากรที่มีปัญหาจากการนอนหลับที่ผิดปกตินี้จะมีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นจากไลฟ์สไตล์ที่เปลี่ยนไป การออกกำลังกายที่น้อยลง การรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวและมากเกินไป การนอนกรนสามารถแบ่งได้เป็นสองประเภท คือ ประเภทนอนกรนอย่างเดียว และประเภทนอนกรนแบบมีอาการหยุดหายใจรวมด้วย ซึ่งแบบที่มีอาการหยุดหายใจรวมด้วยนี้คิดเป็นร้อยละ 30 ของผู้ป่วยนอนกรนทั้งหมด

การนอนกรนที่มีอาการหยุดหายใจรวมด้วย(Obstructive Sleep Apnea)นับเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพมากมาย โดยจากการวิจัยต่างๆพบว่าโรคร้ายแรงหลายชนิดมีสาเหตุมาจากการนอนกรนชนิดนี้ เช่น โรคหัวใจ (Cardio Vascular Disease) ความดันโลหิตสูง(Hypertension) โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต (Cerebrovascular Accident) และอาจมีความเกี่ยวข้องไปถึงการขาดสมรรถภาพทางเพศของคุณผู้ชายอีกด้วย และจากผลการสำรวจการร้อยละ 40 ของผู้เป็นโรคความดันมีอาการ OSA* ดังนั้นผู้ที่รู้สึกวาดนเองง่วงนอนตลอดเวลา สมาธิและความจำสั้น ก็ควรเริ่มสำรวจตนเองว่าเป็นคนนอนกรนหรือไม่ และเป็นคนนอนกรนประเภทใด โดยเริ่มจากการถามคนใกล้ชิดและปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ โดยแพทย์จะซักประวัติผู้ป่วยเกี่ยวกับการนอนและอาการกรน อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้น ตลอดจนปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ หรือการไชยา จากนั้นแพทย์จะตรวจร่างกายเพื่อประเมินตำแหน่งและความรุนแรงของโรค บริเวณจมูก ลำคอ โคนลิ้น รูปรางไบหนา วัตรอบคอ นำหนัก สวมสูง ความดันโลหิต หรืออาจส่งกล้องเพื่อดูปฏิกริยาการหดตัวของอวัยวะในลำคอและโคนลิ้นขณะหายใจเข้า และส่งตรวจเอกซเรย์กะโหลกศีรษะเพื่อประเมินตำแหน่งที่มีการอุดกั้นทางเดินหายใจ และขั้นตอนที่สำคัญคือ ในกรณีที่แพทย์สงสัยว่ามีภาวะหยุดหายใจเนื่องจากระบบทางเดินหายใจส่วนบนอุดตัน แพทย์จะส่งตรวจการนอนหลับ โดยการตรวจการนอนหลับนี้เป็นการตรวจโดยใช้เครื่องมือทางอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อตรวจปัจจัยต่างๆที่มีผลจากการนอน คือ ตรวจคลื่นสมองเพื่อวัดระดับความลึกของการหลับ ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ ตรวจระดับออกซิเจนในเลือดแดง ตรวจการผ่านเข้าออกของลมหายใจทางปากและจมูก ตรวจการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อทรวงอกและกล้ามเนื้อหน้าท้องที่ใช้ในการหายใจ ตรวจทานอนและการขยับร่างกายระหว่างการนอน รวมถึงกล้ามเนื้อแขนขา โดยทำการตรวจในห้องปฏิบัติการซึ่งอาจมีการวัดระดับเสียงกรนและบันทึกภาพ วิดีโอไว้ด้วย การตรวจการนอนหลับนี้จะตรวจในช่วงกลางคืน ไซเวลาประมาณ 6 – 8 ชั่วโมง จากการตรวจการนอนหลับนี้แพทย์จะสามารถประเมินได้ว่า ผู้ป่วยมีภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจในระดับใด และควรได้รับการรักษาด้วยวิธีใด

สำหรับการรักษาอาการนอนกรนแบบที่มีการหยุดหายใจรวมด้วย (Obstructive Sleep Apnea) วิธีที่ไซโดยทั่วไปคือ 1.การผ่าตัด แต่ผลการรักษาในระยะยาวยังไม่ชัดเจน

ควรทำการปรึกษาแพทย์เฉพาะทางและพิจารณาเป็นรายๆไป 2.การใช้เครื่องอัดอากาศ (CPAP หรือ Continuous Positive Airway Pressure)

เป็นทางเลือกที่ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางและใช้ได้กับทุกความรุนแรงของโรค
ได้ผลทันทีที่เริ่มใช้อย่างถูกต้อง แต่เครื่อง CPAP นี้ มีความไม่สะดวกในการใช้เนื่องจาก ต้องการการฝึกการใช้งาน
พกพาไม่สะดวก ใช้ไฟฟ้าในการทำงาน เพราะฉะนั้นคนไข้บางส่วนจะไม่ประสบความสำเร็จในการใช้ระยะยาว
3.ในการรักษาที่มีความรุนแรงของโรคน้อยถึงปานกลาง การใช้เครื่องดัดกรามล่างไม่ให้เกิดขณะหลับ(MAS หรือ
Mandibular Advancement Spint) จะทำให้ช่องทางเดินหายใจกว้างขึ้น ซึ่งจะช่วยลดการอุดกั้นทางเดินหายใจได้
เครื่องมือนี้เป็นเครื่องมือรักษาเฉพาะบุคคลที่ทันสมัยและมีความปลอดภัย ทำจากอะคริลิคเรซินทางการแพทย์
โดยแพทย์จะตรวจและสั่งทำอุปกรณ์ครอบฟันเฉพาะบุคคล ลักษณะคล้ายฟันยางสำหรับสวมใส่ก่อนนอน
เพื่อที่จะช่วยเพิ่มทางเดินหายใจช่วงบนจากการเลื่อนขากรรไกรและโคนลิ้นมาด้านหน้าเล็กน้อย
ทำให้มีพื้นที่สำหรับทางเดินอากาศมากขึ้นขณะเวลานอนและลดเสียงกรน
ซึ่งแพทย์จะตรวจและสั่งทำอุปกรณ์เฉพาะบุคคลขึ้นมา
การรักษานี้ถือได้ว่าเป็นทางเลือกในการรักษาที่ได้รับการยอมรับจากสถาบันในประเทศสหรัฐอเมริกาและยุโรป
(American Academy of Dental Sleep Medicine และ European Academy of Dental Sleep Medicine)
ว่าเป็นเครื่องมือที่ช่วยบรรเทาหรือรักษา Obstructive Sleep Apnea ได้**

สนใจขอทราบข้อมูลรายละเอียดเพิ่มเติม
ติดต่อศูนย์รักษาการนอนกรนและโรคหยุดหายใจขณะหลับเดนตินอร์เบอร์ โทร. 02-3902772-3 หรือ www.dentinore.com

บริษัท ฟีอาร์ โฟกัส จำกัด

ประภาส จรัสรัมย์ โทรศัพท์ 084-016-2809