

คื่นหึ่ หรือ คื่นไหหน..ไครบั้งเอ่ย...ไมเคยนอนกรน...มีคเเนาสนใจ....

นำเสนอเมือ : 25 เม.ย. 2552

8 ประเด็น รู้เห็นกับการนอนกรน ทุก ๆคน ด้องพบเจอ

สาเหตุดันเป็นทีมาของการนอนกรน 8 ประการ คื่อ

1. อาการนอนกรน เป็นปัญหาของการนอนหลับ ทีพบบ้อยในคนอายุ 30-35 ปี ซึ่ึงมักจะเป็นผู้ใหญ่อัน้วน ผนังคอหนา เนื้อเยื่อในชองคอ หยอนตัวขณะนอนหลับ

2. ประมาณร้อยละ 20 เป็นเพศชาย และร้อยละ 5 เป็นเพศหญิง และอาการนอนกรนจะเพิ่มขึ้นตามอายุทีมากขึ้น

3. เสี่ยงกรนเกิดจากการทีอากาศเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจทีแคบ ซึ่ึงมักเกิดจากการผอนคลายหรือหยอนตัวของกลามเนื้อทางเดินหายใจส่วนบนขณะนอนหลับ เช่น กลามเนื้อบริเวณเพดานอน ลิ้นไก่ ผนังคอหอย หรือโคนลิ้น ทำให้เกิดการสันสะเทือนและสะบัดของกลามเนื้อและเนื้อเยื่ออนในบริเวณนันเกิดเป็นเสี่ยงกรนขึ้น

4. การอุดกัันทางเดินหายใจส่วนบนจากต่อมทอนซิลและต่อมอดีนอยด์ทีโต ซึ่ึงเป็นสาเหตของการนอนกรนทีสำคัญในเด็กหรือเนืองอกหรือซีสต์ (Cyst) ในทางเดินหายใจส่วนบนหรือการทีมีโพรงจุมูกอุดตันจากหลายสาเหต เช่น อาการคัดจุมูกจากโรคจุมูกอักเสบจากภูมิแพ ผนังกัันชองจุมูกคด เนืองอกในโพรงจุมูกและ/หรือโพรงอากาศข้างจุมูก ริตสีตวงจุมูก ไชนัสอักเสบ ก็เป็นสาเหตทีให้เกิดอาการนอนกรนไดเชนกัน

5. อาการนอนกรนจึงไม่ใช่เรื่องปกติ แตกัลับบงบอกถึงการมีสิ่งอุดกัันในระบบ ทางเดินหายใจส่วนบน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) เป็นภาวะทีมีการอุดกัันในทางเดินหายใจมากจนกระทั่งทำให้เกิดการหยุดหายใจเป็นชวงๆขณะนอนหลับได้ ไครมีปัญหาควรรีบปรึกษาแพทย

6. การนอนกรนอาจส่งผลหังวุงมากผิดปกติในเวลากลางวัน ทำให้เรียน หรือทำงานได้ไมเต็มที ถ้าต้องขับรถอาจเกิดอุบัติเหตุบนทองถนนได นอกจากนัน จะมีอัตราเสี่ยงสูงทีจะเป็นโรคอื่น ๆ ได เชน โรคความดันโลหิตสูง โรคกลามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด ภาวะหัวใจเตนผิดจิงหะ โรคความดันโลหิตในปอดสูง โรคหลอดเลือดในสมอง

7. ลักษณะทั่วไป ทีอูจสงเสริมให้เกิดอาการนอนกรนขณะหลับได้ เช่น คอสั้น อ้วน น้ำหนักมาก มีความผิดปกติในลักษณะโครงสร้างของไบหนา เช่น คางเล็ก ถอยรนมาดานหลัง

8. หญิงที่มีรอบคอกเกินกว่า 15 นิ้ว และชายที่มีรอบคอใหญ่กว่า 17 นิ้ว เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคนอนกรนได้ พอๆ กับคนที่มีต่อมทอนซิลโต และจมูกอักเสบเนื่องจากโรคมึแพ้

" อาการนอนกรนกำลังเป็นอีกหนึ่งเทรนด์ฮิตที่ได้อันดับความนิยมที่ไม่น่าชื่นชมทั้งกับคนกรน และคนข้างตัวมากขึ้นทุกวัน ข้อมูลล่าสุดพบว่า สถิติโรคนอนกรนในคนไทย พบในกลุ่มผู้ชายมากถึง 20-30% ส่วนผู้หญิงพบได้ 10-15% โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัยทำงาน คนที่ อาการรุนแรงมากพบได้สูงถึง 5% อาการนอนกรนในวันนี้ ไม่เพียงแคสร้างความรู้สึกรำคาญ แต่ได้กลายเป็นหนึ่งในสัญญาณמרณะด้วย เพราะในบางคน อาการนอนกรนสื่อถึงการขาดอากาศหายใจในช่วงสั้นๆ ที่อาจทำให้หลับยาวแบบไม่ตื่นพื้นไม่มีที่เดียว ดังนั้น จึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ "

.....

หากสนใจวิธีการแกการ กับบุคคลที่อยู่ข้างเคียง ปราบเสียงกรนให้ลดน้อยถอยลง จะปลงสังเวช หรือจะรอสังเกตอาการปฏิกิริยา ชวงหนา..ตามติดนะครับ...

ขอบคุณhttp://women.sanook.com/health/tips/tips_54496.php