คืนนี้ หรือ คืนไหน..ใครบ้างเอ่ย...ไม่เคยนอนกรน...มีคนเขาสนใจ....

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2552

8 ประเด็น รู้เห็นกับการนอนกรน ทุก ๆคน ต้องพบเจอ

สาเหตุอันเป็นที่มาของการนอนกรน 8 ประการ คือ

1. อาการนอนกรน เป็นปัญหาของการนอนหลับ ที่พบบ่อยในคนอายุ 30-35 ปี ซึ่งมักจะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ผนังคอหนา เนื้อเยื่อในช่องคอ หย่อนตัวขณะนอนหลับ

2. ประมาณร้อยละ 20 เป็นเพศชาย และร้อยละ 5 เป็นเพศหญิง และอาการนอนกรนจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น

3. เสียงกรนเกิดจากการที่อากาศเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจที่แคบ ซึ่งมักเกิดจากการผ่อนคลายหรือหย่อนตัวของกล้ามเนื้อทางเดินหายใจส่วนบนขณะนอนหลับ เช่น กล้ามเนื้อบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ผนังคอหอย หรือโคนลิ้น ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนและสะบัดของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออ่อนในบริเวณนั้นเกิดเป็นเสียงกรนขึ้น

4. การอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบนจากต่อมทอนซิลและต่อมอดีนอยด์ที่โต ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการนอนกรนที่สำคัญในเด็กหรือเนื้องอกหรือซีสต์ (Cyst) ในทางเดินหายใจส่วนบนหรือการที่มีโพรงจมูกอุดตันจากหลายสาเหตุ เช่น อาการคัดจมูกจากโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ผนังกั้นช่องจมูกคด เนื้องอกในโพรงจมูกและ/หรือโพรงอากาศข้างจมูก ริดสีดวงจมูก ไซนัสอักเสบ ก็เป็นสาเหตุที่ให้เกิดอาการนอนกรนได้เช่นกัน

5. อาการนอนกรนจึงไม่ใช่เรื่องปกติ แต่กลับบ่งบอกถึงการมีสิ่งอุดกั้นในระบบ ทางเดินหายใจส่วนบน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) เป็นภาวะที่มีการอุดกั้นในทางเดินหายใจมากจนกระทั่งทำให้เกิดการหยุดหายใจเป็นช่วงๆขณะนอนหลับได้ ใครมีปัญหาควรรีบปรึกษาแพทย์

6. การนอนกรนอาจส่งผลให้ง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน ทำให้เรียน หรือทำงานได้ไม่เต็มที่ ถ้าต้องขับรถอาจเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ นอกจากนั้น จะมีอัตราเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคอื่นๆ ได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคความดันโลหิตในปอดสูง โรคหลอดเลือดในสมอง

7. ลักษณะทั่วไป ที่อาจส่งเสริมให้เกิดอาการนอนกรนขณะหลับได้ เช่น คอสั้น อ้วน น้ำหนักมาก มีความผิดปกติในลักษณะโครงสร้างของใบหน้า เช่น คางเล็ก ถอยร่นมาด้านหลัง

8. หญิงที่มีรอบคอเกินกว่า 15 นิ้ว และชายที่มีรอบคอใหญ่กว่า 17 นิ้ว
เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคนอนกรนได้ พอๆ กับคนที่มีต่อมทอนซิลโต และจมูกอักเสบเนื่องจากโรคภูมิแพ้

" อาการนอนกรนกำลังเป็นอีกหนึ่งเทรนด์ฮิตที่ไต่อันดับความนิยมที่ไม่น่าชื่นชมทั้งกับคนกรนและคนข้างตัวมากขึ้นทุกวัน ข้อมูลล่าสุดพบว่า สถิติโรคนอนกรนในคนไทย พบในกลุ่มผู้ชายมากถึง 20-30% ส่วนผู้หญิงพบได้ 10-15% โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัยทำงาน คนที่ อาการรุนแรงมากพบได้สูงถึง 5% อาการนอนกรนในวันนี้ ไม่เพียงแค่สร้างความรู้สึกรำคาญ แต่ได้กลายเป็นหนึ่งในสัญญาณมรณะด้วย เพราะในบางคน อาการนอนกรนสื่อถึงการขาดอากาศหายใจในช่วงสั้นๆ ที่อาจทำให้หลับยาวแบบไม่ตื่นฟื้นไม่มีทีเดียว ดังนั้น จึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ "

.....

หากสนใจวิธีการแก้กรน กับบุคคลที่อยู่ข้างเคียง ปราบเสียงกรนให้ลดน้อยถอยลง จะปลงสังเวช หรือจะรอสังเกตอากัปกิริยา ชวงหน้า..ตามติดนะครับ...

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