

## 13 ขั้นตอน คนนอนกรน มีตัวช่วยแล้ว....ไม่ไหวสำหรับคนใกล้ตัวแน่นอน....

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2552

รักษาสุขภาพให้สดใส เพื่อคนใกล้ตัวจะได้เป็นปลื้ม

### 13 TIPS กำจัดเสียงกรน

1. ดื่มน้ำผึ้งผสมน้ำหนึ่งช้อนโต๊ะก่อนนอน
2. อย่านับประทานอาหารหนัก สวมชั่วมองก่อนนอน  
กระเพาะที่เต็มไปด้วยอาหารจะส่งผลให้กะบังลมถูกกดทับ  
ทำให้การเดินลมในร่างกายตีบตัน
3. หลีกเลี่ยงการใช้หมอนนุ่มๆ เพราะจะไปทำให้คอหอยอ่อนคลาย  
ทำให้ระบบของลมไม่ขยาย
4. ปรับความชันของเตียงนอนให้ส่วนหัวสูงขึ้นจากแนวราบสี่นิ้ว  
จะช่วยผ่อนคลาย กดทับของลิ้น และกราม ส่งผลให้ลดอาการกรนระหว่างหลับ
5. นอนตะแคง  
จะช่วยลดและผ่อนคลายความดันในช่องทางเดินอากาศที่เกิดจากการมีน้ำหนัก  
มากเกินไปได้ แต่ถ้ามั่นกับการนอนตะแคง อาจใช้ลูกเทนนิส 2-3 ลูก  
เปลือกกล้วยไสดูง หรือกระเป๋าวางไว้ด้านหลัง  
ลูกบอลหรือเปลือกกล้วยเหล่านี้จะช่วยให้ไม่พลิกตัวไปนอนหงายได้
6. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาบางชนิด  
เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับ และยาแก้แพ้ต่างๆ  
เป็นตัวทำให้การหายใจซาลง และตีบตัน กล้ามเนื้อหย่อนคลายลงมากกว่าปกติ  
จึงมีแนวโน้มได้มากกว่าโครงสร้างลำคอจะอุดตันช่องทางเดินอากาศได้ง่าย  
เป็นสาเหตุให้เกิดอาการนอนกรน
7. ลดน้ำหนัก  
ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับเกิดขึ้นบ่อยครั้งที่สุดสำหรับผู้ที่มี

น้ำหนักตัวมากผิดปกติ ทำให้การหายใจเป็นไปได้อย่างยากลำบาก  
การลดน้ำหนักสามารถช่วยได้  
แต่หมายถึงลดให้ใกล้เคียงกับน้ำหนักตามสัดส่วน

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายสามารถช่วยลดน้ำหนักได้อย่างปลอดภัยที่สุด  
ทั้งยังช่วยปรับสภาพกล้ามเนื้อ และทำให้ปอดทำงานได้ดีขึ้น

9. กำจัดปัจจัยในที่นอนที่ทำให้เกิดอาการหอบหืดภูมิแพ้ เช่น ไรฝุ่น  
ขนสัตว์ จะช่วยลดอาการคัดจมูกได้ด้วย

10. เพื่อป้องกันการนอนหงาย (แล้วจะกรน) อาจให้นำเอาลูกเทนนิส 2-3  
ลูกมาใส่ถุงผ้าแล้วเย็บติดกับเสื้อที่ใส่นอน เวลานอนจะทำให้นอนหงายลำบาก  
เราจะต้องนอนตะแคงตัวไปเอง เป็นอุปสรรคกับการนอนกรนแบบประหยัด

11. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่

12. ใช้เครื่องมือที่เป่าลมเข้าไปในทางเดินหายใจส่วนบน  
ทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้นหรือไม่อุดกั้นขณะนอนหลับ

13. หากเป็นมากต้องไปหาหมอ

จะมีการตรวจหาความผิดปกติของการหายใจขณะนอนหลับ  
(ตามโรงพยาบาลใหญ่ๆ) และอาจมีการรักษาโดยการใช้เครื่องช่วยหายใจ  
หรือการผ่าตัด แล้วแต่หมอจะเห็นเหมาะสม

.....

ทรมานมากไหมครับ กับภาระที่จะยอมรับการช่วยเหลือ  
แต่โปรดเอื้อเฟื้อเพื่อนนอนข้างเคียง จะได้ฟังเสียงกรนที่ค่อยลง ๆ ๆ ๆ  
และ เงียบไป ในที่สุด.

ขอได้รับคำขอบคุณ

จากผู้ที่มีส่วนร่วมส่งความปรารถนาดีมายังท่านที่กำลังจะทุ่มเทเพื่อคนข้าง  
เคียง ครับผม....

