

Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรน คืออะไร? ตัวช่วยฟื้นฟูคุณภาพการนอน โดยไม่ต้องผ่าตัด

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2569

อาการนอนกรนเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในทุกเพศทุกวัย
หลายคนอาจมองว่าเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยหรือเป็นเรื่องปกติของการนอนหลับ แต่ในความเป็นจริงแล้ว
การนอนกรนอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต สุขภาพ และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้มากกว่าที่คิด
โดยเฉพาะในผู้ที่มีอาการนอนกรนเรื้อรัง นอนหลับไม่สนิท ตื่นมาไม่สดชื่น หรือมีอาการง่วงนอนระหว่างวัน

ปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่ช่วยดูแลปัญหานอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด หนึ่งในนั้นคือ เลเซอร์แก้นอนกรน
(Snore Laser) ซึ่งเป็นหัตถการที่ได้รับความนิยมมากขึ้น
เนื่องจากช่วยลดการหย่อนตัวของเนื้อเยื่อในทางเดินหายใจ และช่วยให้การหายใจขณะนอนหลับสะดวกมากขึ้น
บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักว่าเลเซอร์แก้นอนกรนคืออะไร ช่วยเรื่องอะไร เหมาะกับใครบ้าง
และมีข้อควรระวังอะไรบ้างก่อนเข้ารับการรักษา

Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรน คืออะไร?

เลเซอร์แก้นอนกรน (Snore Laser) คือ เทคโนโลยีที่ใช้เลเซอร์ชนิดเออร์เบียม (Er:YAG Laser) ความยาวคลื่น
2,940 นาโนเมตร เพื่อช่วยลดอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัดและไม่ต้องพักฟื้น

หลักการทำงานของเลเซอร์แก้นอนกรน คือการส่งพลังงานเลเซอร์ไปยังบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่
และเนื้อเยื่อในช่องปาก เพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในชั้นเยื่อเมือก (Mucosa)
ส่งผลให้เนื้อเยื่อเกิดการหดตัวและมีความกระชับมากขึ้น ทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น
ลดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อขณะนอนหลับ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของเสียงกรน

อาการนอนกรนเกิดจากอะไร?

อาการนอนกรนเกิดจากการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อภายในลำคอในขณะที่อากาศไหลผ่านทางเดินหายใจระหว่างการ
นอนหลับ เมื่อทางเดินหายใจแคบลงหรือมีการอุดตันบางส่วน จะทำให้อากาศผ่านได้ยากและเกิดเป็นเสียงกรนขึ้น
โดยสาเหตุของการนอนกรนสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัยรวมกัน

อายุที่เพิ่มมากขึ้น

เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อบริเวณลำคอจะหย่อนตัวลงตามธรรมชาติ
ส่งผลให้ทางเดินหายใจแคบลงและเกิดเสียงกรนได้ง่ายขึ้น

น้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากหรือมีไขมันสะสมบริเวณลำคอ
อาจทำให้ทางเดินหายใจถูกกดทับและเกิดการอุดตันขณะนอนหลับได้ง่ายขึ้น

ท่านอน

โดยเฉพาะการนอนหงาย ซึ่งอาจทำให้ลิ้นและเพดานอ่อนตกไปด้านหลัง ส่งผลให้ทางเดินหายใจตีบแคบลงและเกิดเสียงกรนได้มากกว่าท่านอนอื่น ๆ

โรคภูมิแพ้และโพรงจมูกอักเสบ

ผู้ที่มีปัญหาคัดจมูกเรื้อรังหรือภูมิแพ้ มักหายใจทางจมูกได้ไม่สะดวก ทำให้ต้องหายใจทางปากมากขึ้น และเพิ่มโอกาสเกิดเสียงกรนได้

การดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ส่งผลให้กล้ามเนื้อบริเวณลำคอคลายตัวมากกว่าปกติ ทำให้ทางเดินหายใจอุดตันได้ง่ายขึ้น

การพักผ่อนไม่เพียงพอ

เมื่อร่างกายอ่อนล้า กล้ามเนื้อจะคลายตัวมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อและเกิดเสียงกรนได้ง่าย

นอนกรนส่งผลกระทบต่ออย่างไร?

หลายคนคิดว่าเสียงกรนเป็นเพียงเรื่องน่ารำคาญ แต่ในความเป็นจริงอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตได้หลายด้าน

คุณภาพการนอนลดลง

ผู้ที่นอนกรนมักนอนหลับได้ไม่ลึก ทำให้ตื่นนอนแล้วรู้สึกไม่สดชื่น อ่อนเพลีย และไม่มีแรงในระหว่างวัน

ง่วงนอนระหว่างวัน

เมื่อพักผ่อนไม่เต็มที่ อาจทำให้เกิดอาการง่วงนอน สมาธิลดลง และส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานหรือการเรียน

ส่งผลต่อสุขภาพหัวใจ

ในบางกรณีที่มีภาวะทางเดินหายใจอุดกั้นร่วมด้วย อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดในระยยะยาว

กระทบต่อคนรอบข้าง

เสียงกรนที่ดังอาจรบกวนการนอนของคุณสมรสหรือสมาชิกในครอบครัว ส่งผลต่อความสัมพันธ์และคุณภาพชีวิตรวมกัน

Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรนช่วยเรื่องอะไร?

เลเซอร์แก้นอนกรนถูกออกแบบมาเพื่อช่วยลดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการอุดกั้นทางเดินหายใจระหว่างนอนหลับ โดยมีประโยชน์หลายด้าน ได้แก่

ช่วยลดความรุนแรงของเสียงกรน

เมื่อเนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อนและลิ้นไก่มีความกระชับมากขึ้น การสั่นสะเทือนที่เป็นต้นเหตุของเสียงกรนก็ลดลงตามไปด้วย

ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น

ทางเดินหายใจที่เปิดกว้างขึ้น ช่วยให้อากาศไหลผ่านได้ดีขึ้นระหว่างนอนหลับ

ช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้น

เมื่อหายใจสะดวกขึ้น การนอนหลับก็มีคุณภาพมากขึ้น หลับลึกขึ้น และตื่นมาแล้วรู้สึกสดชื่นกว่าเดิม

ช่วยลดอาการอ่อนเพลียระหว่างวัน

การนอนหลับที่มีคุณภาพดีขึ้น ส่งผลให้ร่างกายฟื้นตัวได้เต็มที่ ลดความง่วงและความเหนื่อยล้าสะสม

ข้อดีของ Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรน

- **ไม่ต้องผ่าตัด** เป็นหัตถการที่ไม่ต้องใช้การผ่าตัด จึงลดความกังวลเกี่ยวกับแผลผ่าตัดและระยะพักฟื้น
- **ใช้เวลาทำไม่นาน** โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง ขึ้นอยู่กับการประเมินของแพทย์
- **ไม่ต้องพักฟื้น** หลังทำสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ
- **เห็นความเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่ช่วงแรก**

หลายคนเริ่มสังเกตวาระดับเสียงกรนลดลงและคุณภาพการนอนดีขึ้นหลังการรักษาในช่วงแรก



Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรนเหมาะกับใคร?

- ผู้ที่นอนกรนเป็นประจำ
- ผู้ที่มีเพดานอ่อนหย่อนตัว
- ผู้ที่มีทางเดินหายใจแคบระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง
- ผู้ที่มีเสียงกรนรบกวนคนรอบข้าง
- ผู้ที่ตื่นมาไม่สดชื่นและง่วงระหว่างวัน
- ผู้ที่ต้องการลดอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด
- ผู้ที่ไม่ต้องการใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจขณะนอนหลับ

Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรนไม่เหมาะกับใคร?

แม้จะเป็นหัตถการที่มีความสะดวก แต่ก็อาจไม่เหมาะกับบางกลุ่ม เช่น

- ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับระดับรุนแรง
- ผู้ที่มีน้ำหนักเกินมากหรือโรคอ้วนรุนแรง
- ผู้ที่มีต่อมทอนซิลโตผิดปกติ
- ผู้ที่มีความผิดปกติของโครงสร้างทางเดินหายใจ
- ผู้ที่มีการติดเชื้อหรือแผลภายในช่องปาก
- หญิงตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร
- ผู้ที่มีความผิดปกติของโครงสร้างใบหน้า เช่น คางถอยหรือจมูกคดรุนแรง

Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรนต้องทำกี่ครั้ง?

โดยทั่วไปผู้เข้ารับบริการจำนวนมากสามารถเริ่มสังเกตความเปลี่ยนแปลงได้ตั้งแต่ครั้งแรกที่ทำ แต่จำนวนครั้งที่เหมาะสมจะขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการและการประเมินของแพทย์

ส่วนใหญ่มักแนะนำให้ทำต่อเนื่องประมาณ 3-5 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างกัน 2-4 สัปดาห์ เพื่อช่วยให้ผลลัพธ์มีความต่อเนื่องและชัดเจนมากขึ้น

สรุป Snore Laser เลเซอร์แก้นอนกรนดีไหม?

เลเซอร์แก้นอนกรน (Snore Laser)

เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการดูแลปัญหาการนอนกรนสำหรับผู้ที่ต้องการลดเสียงกรนและฟื้นฟูคุณภาพการนอนโดยไม่ต้องผ่าตัด โดยใช้พลังงานเลเซอร์ช่วยกระชับเนื้อเยื่อบริเวณทางเดินหายใจ ทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้นและลดการสั่นสะเทือนที่ก่อให้เกิดเสียงกรน

อย่างไรก็ตาม ก่อนตัดสินใจรักษา

ควรเข้ารับการประเมินจากแพทย์เพื่อวิเคราะห์สาเหตุของการนอนกรนอย่างละเอียด

เนื่องจากในบางกรณีอาจมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับหรือความผิดปกติอื่น ๆ

ที่จำเป็นต้องได้รับการดูแลด้วยวิธีที่เหมาะสมมากกว่า

เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับปัญหาของแต่ละบุคคลมากที่สุด

*ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ

*เงื่อนไขเป็นไปตามที่บริษัทฯ กำหนด