

กรนดัง กรนหนักจนรบกวนคนรอบข้าง รักษาได้ด้วย Snore Laser

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2569

กรนดัง กรนหนักจนรบกวนคนรอบข้าง รักษาได้ด้วย Snore Laser



“**นอนกรน**” อาจดูเหมือนเป็นเพียงเสียงรบกวนระหว่างนอนหลับ แต่ในความเป็นจริงอาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการพักผ่อนและสุขภาพโดยรวมได้ไม่น้อย ไม่เพียงแต่ทำให้ผู้ที่มีการนอนหลับไม่เต็มที ตื่นมาแล้วรู้สึกไม่สดชื่นหรืออ่อนเพลีย แต่ยังอาจรบกวนการนอนของคนรอบข้างและส่งผลต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อีกด้วย ดังนั้น การทำความเข้าใจถึงสาเหตุของอาการนอนกรนและแนวทางดูแลอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

นอนกรนคืออะไร?

อาการนอนกรน คือภาวะที่เกิดเสียงดังขณะนอนหลับ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการที่ทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบลง ทำให้อากาศที่ผ่านเข้าออกเกิดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อบริเวณลำคอ เพดานอ่อน หรือลิ้นไก่ จนเกิดเป็นเสียงกรนในระหว่างการนอนหลับ

โดยทั่วไป เมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะหลับ กล้ามเนื้อบริเวณคอและทางเดินหายใจจะคลายตัวลง หากเนื้อเยื่อบริเวณดังกล่าวหย่อนตัวมากกว่าปกติ อาจทำให้ช่องทางเดินหายใจแคบลง ส่งผลให้อากาศไหลผ่านได้ยากและเกิดเสียงกรนตามมา

แม้อาการนอนกรนจะเป็นสิ่งที่หลายคนคุ้นเคย แต่แท้จริงแล้วเสียงกรนเป็นเพียงผลลัพธ์ปลายทางของปัญหาทางเดินหายใจที่ตีบแคบ ซึ่งอาจเกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น

- การหย่อนตัวของเพดานอ่อนและลิ้นไก่
- น้ำหนักตัวเกินหรือภาวะอ้วน
- การนอนหงายเป็นประจำ
- ภาวะคัดจมูกหรือภูมิแพ้
- การสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- อายุที่เพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณคอสูญเสียความกระชับ
- ความผิดปกติของโครงสร้างทางเดินหายใจบางประการ

หากมีอาการนอนกรนเป็นประจำ ร่วมกับอาการสะดุ้งตื่นกลางดึก ง่วงนอนผิดปกติในเวลากลางวัน หรือสงสัยว่ามีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ควรเข้ารับการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์เพื่อหาสาเหตุและแนวทางการรักษาที่เหมาะสม

นอนกรนควรดูแลตัวเองอย่างไร?

สำหรับการดูแลอาการนอนกรนในเบื้องต้น สามารถเริ่มได้จากการปรับพฤติกรรม ดังนี้

- ปรับท่านอน โดยเลือกนอนตะแคงแทนการนอนหงาย
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ออกกำลังกายเป็นประจำ
- งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อวัน
- ล้างจมูกด้วยน้ำเกลือก่อนนอน เพื่อช่วยให้หายใจสะดวกขึ้น
- ดูแลความสะอาดของห้องนอนและเครื่องนอนอย่างสม่ำเสมอ
- เพิ่มความชื้นในอากาศหากห้องนอนแห้งเกินไป

หากอาการนอนกรนยังคงเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หรือส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินสาเหตุและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม ซึ่งหนึ่งในทางเลือกที่ได้รับความนิยมคือ Snore Laser ที่ช่วยลดการสั่นของเนื้อเยื่อในช่องคอ และช่วยให้การหายใจขณะนอนหลับเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

กรนดังรักษาด้วย Snore Laser คืออะไร?

Snore Laser คือเทคโนโลยีเลเซอร์ที่นำมาใช้ช่วยลดอาการนอนกรน โดยใช้พลังงานเลเซอร์ชนิด Er:YAG ยิงไปยังบริเวณเนื้อเยื่อภายในช่องปาก เช่น เพดานอ่อนและลิ้นไก่ เพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและเพิ่มความกระชับของเนื้อเยื่อในทางเดินหายใจส่วนบน

เมื่อเนื้อเยื่อบริเวณดังกล่าวมีความกระชับมากขึ้น จะช่วยลดการสั่นสะเทือนที่เป็นสาเหตุของเสียงกรน พร้อมทั้งช่วยให้ช่องทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น ส่งผลให้อากาศไหลผ่านได้สะดวกยิ่งขึ้นขณะนอนหลับ

การรักษาด้วย Snore Laser เป็นหัตถการที่ไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องพักฟื้น และใช้เวลาในการทำไม่นาน โดยเหมาะสำหรับผู้ที่ปัญหานอนกรนจากการหย่อนตัวของเนื้อเยื่อในช่องคอ

หลังการรักษา ผู้เข้ารับบริการส่วนใหญ่มักสังเกตได้ว่าเสียงกรนลดลง การหายใจขณะนอนหลับดีขึ้น และมีคุณภาพการนอนที่ดีขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ขึ้นอยู่กับสาเหตุและความรุนแรงของอาการนอนกรน



กรนดังรักษาด้วย Snore Laser ได้อย่างไร?

- ช่วยลดอาการนอนกรนได้ตั้งแต่หลังการรักษาครั้งแรกในหลายกรณี
- ไม่ต้องผ่าตัด จึงลดความกังวลเรื่องแผลและการพักฟื้น
- ไม่ใช่เข็มระหว่างการรักษา
- ใช้เวลาในการทำไม่นาน โดยเฉลี่ยประมาณ 20-30 นาที
- สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติหลังทำ
- ช่วยให้การหายใจขณะนอนหลับมีประสิทธิภาพมากขึ้น
- ไม่จำเป็นต้องสวมใส่อุปกรณ์ช่วยหายใจขณะนอน
- ช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับและลดผลกระทบที่เกิดจากอาการนอนกรน

ผลลัพธ์ที่ได้ของ Snore Laser

- ช่วยลดความรุนแรงของอาการนอนกรน
- ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งและหายใจสะดวกขึ้นขณะนอนหลับ
- ช่วยลดการตีบแคบของทางเดินหายใจส่วนบน
- ช่วยเพิ่มความกระชับของเพดานอ่อนและลิ้นไก่ที่หย่อนตัว
- ช่วยยกระดับคุณภาพการนอนหลับให้ดียิ่งขึ้น
- ช่วยให้นอนหลับได้เต็มอิ่มและพักผ่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายและกระป๋องประสาทหลังตื่นนอน
- ช่วยลดผลกระทบจากเสียงกรนต่อคนใกล้ชิด และส่งเสริมบรรยากาศการใช้ชีวิตร่วมกันได้ดีขึ้น

หมายเหตุ: ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล
ขึ้นอยู่กับสาเหตุและระดับความรุนแรงของอาการนอนกรน

ข้อควรรู้ก่อนทำ Snore Laser

ก่อนเข้ารับการรักษาด้วย Snore Laser ควรเข้ารับการประเมินและปรึกษาแพทย์ เพื่อวิเคราะห์สาเหตุของอาการนอนกรนและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม รวมถึงเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนทำหัตถการ ดังนี้

- ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงและพักผ่อนให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงการเข้ารับบริการในช่วงที่มีอาการหวัด คัดจมูก หรือการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีแผลหรือการอักเสบภายในช่องปาก
- แจ้งแพทย์เกี่ยวกับยา อาหารเสริม หรือโรคประจำตัวที่ใช้เป็นประจำ
- หากรับประทานยาด้านการแข็งตัวของเลือด ยาแอสไพริน หรืออาหารเสริมบางชนิด เช่น วิตามินอี และแปะก๊วย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนหยุดหรือปรับการใช้อย่างเหมาะสม
- ฝึกอ้าปากค้างในระยะเวลาที่เหมาะสม เพื่อช่วยให้การรักษาเป็นไปอย่างสะดวก
- ฝึกกลืนคอหรือกลืนน้ำลายบ่อยๆ เพื่อเพิ่มความคุ้นเคยก่อนเข้ารับการรักษา

การเตรียมตัวที่เหมาะสมจะช่วยให้การทำ Snore Laser เป็นไปอย่างราบรื่น และเพิ่มความสบายระหว่างการรักษามากยิ่งขึ้น

Snore Laser มีขั้นตอนการอย่างไร?

การรักษาด้วย Snore Laser เป็นหัตถการที่ไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องฉีดยา และไม่ต้องดมยาสลบ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. แพทย์ประเมินอาการและจัดทำทางที่เหมาะสมให้ผู้เข้ารับบริการ โดยสามารถอยู่ในท่านั่งหรือท่านอนตามความสะดวก
2. ผู้เข้ารับบริการอ้าปากตามคำแนะนำของแพทย์ และสามารถหายใจทางจมูกหรือทางปากได้ตามปกติ โดยไม่จำเป็นต้องกลืนหายใจ
3. แพทย์ใช้พลังงานเลเซอร์ยิงไปยังบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ กระพุ้งแก้มด้านใน และเนื้อเยื่อที่เกี่ยวของกับทางเดินหายใจส่วนบน
4. ระหว่างการรักษา อาจมีการให้บ้วนน้ำหรือกลืนคอเป็นระยะ เพื่อเพิ่มความสบายระหว่างทำหัตถการ
5. เมื่อทำการรักษาครบตามแผนที่กำหนด ก็เป็นอันเสร็จสิ้นขั้นตอน

โดยทั่วไปใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาและการประเมินของแพทย์ ระหว่างทำอาจรู้สึกอุ่น ๆ หรือระคายเคืองเล็กน้อยภายในช่องปาก แต่ไม่รุนแรง และหลังทำเสร็จสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติโดยไม่ต้องพักฟื้น

ข้อควรปฏิบัติหลังทำ Snore Laser

เพื่อให้การฟื้นตัวเป็นไปอย่างราบรื่นและช่วยส่งเสริมผลลัพธ์ของการรักษา ควรดูแลตนเองหลังทำ Snore Laser ดังนี้

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือเพิ่มปริมาณการดื่มน้ำมากกว่าปกติในช่วง 1 สัปดาห์แรก
- หลีกเลี่ยงอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัดเปรี้ยวจัด หรือเค็มจัด ประมาณ 1 สัปดาห์
- งดเครื่องดื่มที่ร้อนจัดหรือเย็นจัด เพื่อลดการระคายเคืองบริเวณที่ทำหัตถการ
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีอุณหภูมิร้อนจัดในช่วง 1 สัปดาห์แรกหลังทำ
- ดูแลสุขภาพอนามัยภายในช่องปากอย่างเหมาะสม และพักผ่อนให้เพียงพอ
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และเข้ารับการจัดตามผลตามนัดหมาย

หากมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดบวมมากผิดปกติ กลืนลำบาก หรือมีอาการที่น่ากังวล

ควรรับปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลทันที

อาการนอนกรนอาจดูเป็นเพียงปัญหาเล็กน้อย แต่หากปล่อยไว้เป็นเวลานาน อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอน, สุขภาพโดยรวม รวมถึงความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดได้ การเข้ารับการตรวจประเมินสาเหตุอย่างถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเลือกแนวทางการรักษาที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล

สำหรับผู้ที่มีปัญหานอนกรนหรือสงสัยว่ามีภาวะทางเดินหายใจขณะนอนหลับ สามารถเข้ารับคำปรึกษาและประเมินอาการเบื้องต้นกับแพทย์ เพื่อให้แพทย์ช่วยวิเคราะห์สาเหตุของอาการ และแนะนำแนวทางการดูแลที่เหมาะสม รวมถึงการรักษาด้วย Snore Laser ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการลดอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด

การดูแลและแก้ไขปัญหานอนกรนตั้งแต่เนิ่น ๆ ไม่เพียงช่วยให้คุณนอนหลับได้อย่างมีคุณภาพมากขึ้น แต่ยังช่วยลดผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตในระยะยาวอีกด้วย