กรนเกิดจากอะไร? รักษาด้วยวิธีไหนเห็นผลจริง?

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2569

กรนเกิดจากอะไร? รักษาด้วยวิธีไหนเห็นผลจริง?

การกรนเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในหลายช่วงวัย และไม่ใช่เพียงเรื่องของเสียงรบกวนขณะนอนหลับเท่านั้น แต่ยังอาจส่งผลต่อคุณภาพการนอน สุขภาพร่างกาย และการใช้ชีวิตประจำวันได้อีกด้วย การทำความเข้าใจสาเหตุของการนอนกรนจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญในการเลือกวิธีดูแลและรักษาที่เหมาะสม บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักกับปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการนอนกรน พร้อมแนะนำแนวทางการรักษาที่ช่วยลดปัญหาและส่งเสริมการนอนหลับที่มีคุณภาพมากขึ้น

กรนเกิดจากอะไร?

อาการนอน**กรน**เกิดจากการที่ทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบลงระหว่างนอนหลับ ทำให้อากาศไหลผ่านได้ไม่สะดวกและเกิดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อบริเวณลำคอ จนเกิดเป็นเสียงกรน โดยปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการนอนกรนมีได้หลายสาเหตุ ดังนี้

- **ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (OSA)** ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการนอนกรน โดยเกิดจากทางเดินหายใจถูกปิดกั้นเป็นช่วง ๆ ขณะนอนหลับ ทำให้หายใจสะดุดหรือหยุดหายใจชั่วคราว ผู้ที่มีภาวะนี้มักนอนกรนเสียงดัง ง่วงนอนระหว่างวัน ตื่นไม่สดชื่น หรือรู้สึกเหมือนสำลักขณะหลับ ซึ่งควรได้รับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม
- **โครงสร้างทางเดินหายใจ** ลักษณะทางกายภาพบางอย่าง เช่น ทางเดินหายใจแคบ คางเล็ก ลิ้นไก่ยาว หรือเพดานอ่อนหนา อาจทำให้อากาศผ่านได้ยากกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดการสั่นสะเทือนและเสียงกรนขณะนอนหลับได้ง่ายขึ้น
- **น้ำหนักตัวเกิน** ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากหรือมีภาวะอ้วน มักมีไขมันสะสมบริเวณลำคอมากกว่าปกติ ซึ่งอาจกดทับทางเดินหายใจและทำให้ช่องทางเดินหายใจแคบลง ส่งผลให้เกิดอาการนอนกรนได้บ่อยขึ้น
- **อายุที่เพิ่มขึ้น** เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อบริเวณลำคอจะสูญเสียความกระชับ ทำให้เกิดการหย่อนตัวได้ง่าย ส่งผลให้ทางเดินหายใจตีบแคบลงและเพิ่มโอกาสเกิดเสียงกรนระหว่างนอนหลับ
- **การดื่มแอลกอฮอล์** แอลกอฮอล์มีผลทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวมากกว่าปกติ รวมถึงกล้ามเนื้อบริเวณลำคอ จึงอาจทำให้ทางเดินหายใจอุดกั้นได้ง่ายและทำให้อาการนอนกรนรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะเมื่อดื่มก่อนเข้านอน
- **การสูบบุหรี่** การสูบบุหรี่สามารถกระตุ้นให้เยื่อบุทางเดินหายใจเกิดการระคายเคืองและอักเสบ ส่งผลให้เกิดอาการบวมของเนื้อเยื่อภายในทางเดินหายใจ ทำให้หายใจได้ลำบากและมีโอกาสนอนกรนมากขึ้น
- **การใช้ยาบางชนิด** ยาที่ออกฤทธิ์กดระบบประสาทหรือช่วยให้ผ่อนคลาย เช่น ยานอนหลับ ยาคลายกังวล หรือยาแก้แพ้บางประเภท อาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณทางเดินหายใจคลายตัวมากขึ้น จนส่งผลต่อการเกิดอาการนอนกรนได้
- **ท่านอน** การนอนหงายเป็นท่าที่กระตุ้นให้เกิดการนอนกรนได้ง่าย

เนื่องจากลิ้นและเนื้อเยื่อในลำคอมีโอกาสตกไปด้านหลังและกีดขวางทางเดินหายใจ ในขณะที่การนอนตะแคงมักช่วยให้อากาศไหลผ่านได้สะดวกกว่าและลดโอกาสเกิดเสียงกรนได้

รักษาอาการนอนกรนด้วย Snore Laser

โปรแกรม Snore Laser เป็นทางเลือกในการรักษาอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด ด้วยการใช้เลเซอร์ชนิด Er:YAG Laser ส่งพลังงานความร้อนไปยังบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ และเนื้อเยื่อภายในช่องคอ เพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนและเพิ่มความกระชับให้กับเนื้อเยื่อที่หย่อนคล้อย

เมื่อเนื้อเยื่อบริเวณทางเดินหายใจมีความกระชับมากขึ้น จะช่วยลดการสั่นสะเทือนที่เป็นสาเหตุของเสียงกรน และช่วยให้อากาศไหลผ่านทางเดินหายใจได้สะดวกยิ่งขึ้น ส่งผลให้หายใจได้คล่องขึ้นระหว่างนอนหลับและช่วยลดความรุนแรงของอาการนอนกรน

นอกจากนี้ โปรแกรม Snore Laser ยังช่วยลดการหย่อนตัวของเนื้อเยื่อที่อาจกีดขวางทางเดินหายใจขณะหลับ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหานอนกรนจากภาวะทางเดินหายใจตีบแคบ หรือมีเนื้อเยื่อในช่องคอหย่อนคล้อย

จุดเด่นของโปรแกรม Snore Laser คือเป็นการรักษาที่ไม่ต้องผ่าตัด ไม่ต้องดมยาสลบ ใช้เวลาทำไม่นาน มีอาการเจ็บเพียงเล็กน้อย และหลังทำสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติโดยไม่ต้องพักฟื้น ทำให้เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้รับความนิยมสำหรับผู้ที่ต้องการลดอาการนอนกรนและปรับคุณภาพการนอนให้ดีขึ้น

แก้กรนด้วย Snore Laser ดีอย่างไร?

Snore Laser เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการรักษาอาการนอนกรนที่ได้รับความนิยม เนื่องจากช่วยแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของการเกิดเสียงกรน พร้อมลดความหย่อนคล้อยของเนื้อเยื่อในทางเดินหายใจ โดยมีจุดเด่นดังนี้

- **ใช้พลังงานเลเซอร์ฟื้นฟูเนื้อเยื่อในช่องคอ** โปรแกรม Snore Laser ใช้เลเซอร์ชนิด Er:YAG Laser ส่งพลังงานความร้อนไปยังบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ และผนังคอหอย เพื่อกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อโดยไม่ต้องผ่าตัด และไม่ก่อให้เกิดบาดแผลภายในช่องปาก
- **ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน** พลังงานจากเลเซอร์ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใหม่และเสริมความแข็งแรงของเนื้อเยื่อบริเวณทางเดินหายใจ ส่งผลให้เนื้อเยื่อมีความกระชับมากขึ้น และลดการสั่นสะเทือนที่ทำให้เกิดเสียงกรนขณะนอนหลับ
- **ช่วยให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น** เมื่อเนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อนและลิ้นไก่มีความกระชับมากขึ้น โอกาสที่เนื้อเยื่อจะหย่อนตัวลงไปกีดขวางทางเดินหายใจก็จะลดลง ช่วยให้อากาศไหลผ่านได้สะดวกและลดความรุนแรงของอาการนอนกรน
- **ไม่ต้องผ่าตัดและไม่ต้องพักฟื้น** โปรแกรม Snore Laser เป็นการรักษาแบบไม่ผ่าตัด ไม่ต้องดมยาสลบ และใช้เวลาทำไม่นาน หลังทำสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ จึงเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดอาการนอนกรนโดยไม่ต้องพักฟื้นเป็นเวลานาน
- **ช่วยเสริมคุณภาพการนอน** เมื่ออาการนอนกรนลดลง การหายใจขณะนอนหลับจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้นอนหลับได้สบายขึ้น ตื่นมาสดชื่นกว่าเดิม และช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตในระยะยาว

ใครที่ควรทำ Snore Laser?

โปรแกรม Snore Laser เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหานอนกรนจากความหย่อนคล้อยของเนื้อเยื่อในช่องคอ และผู้ที่ต้องการรักษาอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด โดยกลุ่มที่เหมาะกับการรักษา ได้แก่

- **ผู้ที่มีอาการนอนกรนจากเนื้อเยื่อหย่อนคล้อย** เหมาะสำหรับผู้ที่มีเพดานอ่อน ลิ้นไก่ หรือเนื้อเยื่อในลำคอหย่อนตัวจนเกิดการสั่นสะเทือนและส่งเสียงกรนขณะนอนหลับ

- **ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง**
  สามารถช่วยลดการอุดกั้นของทางเดินหายใจและทำให้หายใจได้สะดวกมากขึ้นระหว่างนอนหลับ
- **ผู้ที่ไม่ต้องการผ่าตัด** เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดอาการนอนกรนด้วยวิธีที่ไม่ต้องผ่าตัด ไม่มีแผล และไม่ต้องพักฟื้นนาน
- **ผู้ที่ไม่สะดวกใช้เครื่อง CPAP**
  เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่ไม่ต้องการหรือไม่สามารถใช้เครื่องช่วยหายใจขณะนอนหลับได้อย่างต่อเนื่อง
- **ผู้ที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม** มักตอบสนองต่อการรักษาได้ดี โดยเฉพาะในกรณีที่สาเหตุของการนอนกรนไม่ได้เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน
- **ผู้ที่มีสุขภาพระบบทางเดินหายใจแข็งแรง**
  เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีโรคทางเดินหายใจรุนแรง
  หรือได้รับการประเมินจากแพทย์แล้วว่าสามารถเข้ารับการรักษาได้อย่างปลอดภัย
- **ผู้ที่ต้องการเพิ่มคุณภาพการนอน** ช่วยลดความถี่และความรุนแรงของการนอนกรน ทำให้นอนหลับได้สบายขึ้น รวมถึงลดผลกระทบต่อคู่สมรสหรือคนในครอบครัว

Snore Laser ให้ผลลัพธ์อย่างไร?

- **อาการนอนกรนเริ่มดีขึ้นตั้งแต่ช่วงแรกของการรักษา**
  หลังเข้ารับการรักษาด้วยโปรแกรม Snore Laser หลายคนจะเริ่มสังเกตได้ว่าเสียงกรนเบาลง
  หรือความถี่ในการกรนลดลงตั้งแต่ 1–2 ครั้งแรก
  ทั้งนี้ผลลัพธ์อาจแตกต่างกันไปตามสาเหตุและระดับความรุนแรงของอาการในแต่ละบุคคล
- **แนะนำให้รักษาต่อเนื่องเพื่อผลลัพธ์ที่ชัดเจน** โดยทั่วไปแพทย์มักแนะนำให้ทำโปรแกรม Snore Laser ต่อเนื่องประมาณ 3–5 ครั้ง โดยเว้นระยะห่างแต่ละครั้งประมาณ 2–4 สัปดาห์
  เพื่อให้เนื้อเยื่อบริเวณทางเดินหายใจค่อย ๆ กระชับขึ้นและตอบสนองต่อการรักษาได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ
- **ผลลัพธ์สามารถคงอยู่ได้นาน** เมื่อทำการรักษาครบตามแผนที่แพทย์กำหนด
  ผลลัพธ์มักอยู่ได้นานประมาณ 6–12 เดือน ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและการดูแลตัวเองของแต่ละบุคคล
  โดยสามารถกลับมาทำซ้ำปีละ 1–2 ครั้ง เพื่อช่วยคงประสิทธิภาพของการรักษา
- **ประสิทธิภาพขึ้นอยู่กับปัจจัยเฉพาะบุคคล** ผลลัพธ์ของโปรแกรม Snore Laser
  อาจแตกต่างกันในแต่ละคน โดยขึ้นอยู่กับสาเหตุของการนอนกรน ระดับความหย่อนคล้อยของเนื้อเยื่อ
  โครงสร้างทางเดินหายใจ อายุ น้ำหนักตัว และพฤติกรรมการใช้ชีวิต
  หากได้รับการประเมินและวางแผนการรักษาอย่างเหมาะสม
  จะช่วยเพิ่มโอกาสในการเห็นผลลัพธ์ที่ดีและยาวนานมากขึ้น

อาการนอนกรนสามารถเกิดได้จากหลายปัจจัย ทั้งโครงสร้างทางเดินหายใจ พันธุกรรม น้ำหนักตัว พฤติกรรมการใช้ชีวิต ท่านอน รวมถึงภาวะสุขภาพบางประเภท หากปล่อยไว้โดยไม่ได้รับการดูแล อาจส่งผลต่อคุณภาพการนอน ความสดชื่นในชีวิตประจำวัน และเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพในระยะยาวได้

นอกจากนี้ การนอนกรนยังส่งผลกระทบต่อคนรอบข้างและผู้ที่นอนร่วมกัน ทำให้คุณภาพการนอนลดลงและอาจกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันได้เช่นกัน สำหรับผู้ที่ต้องการลดอาการนอนกรน โปรแกรม Snore Laser ถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยฟื้นฟูและกระชับเนื้อเยื่อบริเวณทางเดินหายใจ โดยไม่ต้องผ่าตัด ใช้เวลาทำไม่นาน และสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ช่วยให้การนอนหลับมีคุณภาพมากขึ้นทั้งสำหรับตัวผู้เข้ารับการรักษาและคนรอบข้าง