นอนกรนเกิดจากอะไร?
เรื่องเล็กหรือสัญญาณอันตรายต่อสุขภาพการนอน

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2569

นอนกรนเกิดจากอะไร? เช็กสาเหตุและสัญญาณที่ไม่ควรมองข้าม

อาการนอนกรน อาจดูเหมือนเรื่องเล็กน้อยที่พบได้ทั่วไป แต่ในความเป็นจริงแล้วการนอนกรนสามารถส่งผลต่อคุณภาพการนอน สุขภาพโดยรวม และความสัมพันธ์กับคนรอบข้างได้มากกว่าที่คิด โดยเฉพาะในกรณีที่นอนกรนเสียงดัง นอนกรนถี่ หรือมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย

การเข้าใจสาเหตุของการนอนกรน อย่างถูกต้อง จะช่วยให้สามารถเลือกวิธีรักษาและป้องกันได้อย่างเหมาะสม บทความนี้จะพาไปทำความเข้าใจถึงต้นเหตุของการนอนกรนที่หลายคนมองข้าม พร้อมแนะนำแนวทางการรักษาที่ตอบโจทย์ เพื่อช่วยให้การนอนหลับมีคุณภาพและสุขภาพดีขึ้นในระยะยาว

นอนกรน คืออะไร?

นอนกรน คือ อาการที่เกิดจากการที่ทางเดินหายใจส่วนบนถูกตีบแคบหรืออุดกั้นบางส่วน ทำให้อากาศไหลผ่านได้ไม่สะดวก ส่งผลให้เนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ หรือผนังคอสั่นสะเทือนขณะหายใจในช่วงนอนหลับ จึงเกิดเป็นเสียงกรน

อาการนอนกรนสามารถเกิดได้กับทุกเพศทุกวัย และมีระดับความรุนแรงแตกต่างกัน ตั้งแต่กรนเบา ๆ เป็นครั้งคราว ไปจนถึงกรนเสียงดังและหยุดหายใจเป็นช่วง ๆ ซึ่งอาจเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม

สาเหตุของการนอนกรนที่พบบ่อย

1. ภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะหลับ (OSA)

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea: OSA) เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของการนอนกรน โดยเกิดจากการที่ทางเดินหายใจถูกปิดกั้นชั่วคราวขณะหลับ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนเป็นช่วง ๆ และต้องพยายามหายใจแรงขึ้น

อาการที่มักพบ ได้แก่ นอนกรนเสียงดัง หายใจสะดุด ตื่นกลางดึก ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน ปวดศีรษะหลังตื่นนอน และสมาธิลดลง หากปล่อยไว้อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคหลอดเลือดสมอง

2. โครงสร้างทางเดินหายใจและพันธุกรรม

โครงสร้างภายในช่องปากและลำคอ เช่น ลิ้นไก่ยาว เพดานอ่อนหนา คางเล็ก หรือทางเดินหายใจตีบแคบตั้งแต่กำเนิด สามารถเพิ่มโอกาสการนอนกรนได้ นอกจากนี้ พันธุกรรมยังมีบทบาทสำคัญ หากคนในครอบครัวมีประวัตินอนกรนหรือภาวะ OSA ก็อาจมีความเสี่ยงสูงขึ้น

3. น้ำหนักเกินและโรคอ้วน

น้ำหนักตัวที่มากเกินเกณฑ์ทำให้มีไขมันสะสมรอบลำคอและทางเดินหายใจ ส่งผลให้ช่องลมหายใจแคบลง และเกิดการอุดกั้นได้ง่าย การลดน้ำหนักสามารถช่วยลดอาการนอนกรน และลดความเสี่ยงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้

4. อายุและความหย่อนคล้อยของกล้ามเนื้อ

เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อบริเวณลำคอและเพดานอ่อนจะสูญเสียความยืดหยุ่น ทำให้เนื้อเยื่อหย่อนคล้อยและสั่นสะเทือนได้ง่ายขณะหายใจ ส่งผลให้เกิดเสียงกรนมากขึ้น

5. พฤติกรรมการใช้ชีวิต

- **การดื่มแอลกอฮอล์** ทำให้กล้ามเนื้อทางเดินหายใจคลายตัวมากเกินไป
- **การสูบบุหรี่** ทำให้เยื่อบุทางเดินหายใจอักเสบและบวม
- **การใช้ยาบางชนิด** เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท หรือยาแก้แพ้บางประเภท พฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเพิ่มความเสี่ยงต่อการนอนกรน

6. ท่านอน

การนอนหงายทำให้ลิ้นและเพดานอ่อนตกลงไปอุดกั้นทางเดินหายใจได้ง่ายกว่าการนอนตะแคง การปรับท่านอนสามารถช่วยลดอาการนอนกรนได้ในบางราย

สาเหตุของการนอนกรน บ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพหรือไม่?

แม้การนอนกรนจะพบได้บ่อยและอาจดูเป็นเรื่องปกติสำหรับบางคน แต่ในบางกรณี การนอนกรนสามารถเป็นสัญญาณของปัญหาสุขภาพ โดยเฉพาะเมื่อกรนเสียงดัง กรนถี่ หรือมีอาการผิดปกติร่วมด้วย เพราะอาจเกี่ยวข้องกับ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea:

OSA)

ภาวะ OSA คือภาวะที่ทางเดินหายใจเกิดการอุดกั้นเป็นช่วง ๆ ระหว่างนอนหลับ ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนลดลงชั่วขณะ ส่งผลให้คุณภาพการนอนแย่ลง และร่างกายต้องตื่นหรือสะดุ้งเพื่อกลับมาหายใจตามปกติ ซึ่งอาจเกิดซ้ำหลายครั้งตลอดคืนโดยไม่รู้ตัว

หากนอนกรนร่วมกับภาวะ OSA อาจส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?

การนอนกรนที่สัมพันธ์กับการหายใจติดขัดหรือหยุดหายใจเป็นช่วง ๆ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ เช่น

- **ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (OSA)** ทำให้ระดับออกซิเจนในร่างกายลดลงเป็นช่วง ๆ ขณะหลับ
- **โรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ** เนื่องจากร่างกายต้องทำงานหนักมากขึ้นจากการขาดออกซิเจน
- **ความเหนื่อยล้า ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน** เพราะนอนหลับไม่ลึกและสะดุดบ่อย
- **อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย หรือสมาธิลดลง** จากการพักผ่อนไม่มีคุณภาพ
- **ความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น ภาวะซึมเศร้า** ในบางรายอาจสัมพันธ์กับการนอนที่ไม่เพียงพอ
- **ความเสี่ยงภาวะสมองขาดออกซิเจนและโรคหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น** โดยเฉพาะผู้ที่นอนกรนร่วมกับ OSA

สัญญาณอันตรายของการนอนกรนที่ไม่ควรมองข้าม

หากมีอาการเหล่านี้ร่วมกับการนอนกรน แนะนำให้เข้ารับการประเมินเพิ่มเติม

- นอนกรนเสียงดังและต่อเนื่อง
- หายใจสะดุด หรือหยุดหายใจเป็นช่วง ๆ ขณะหลับ
- ตื่นมาแล้วไม่สดชื่น แม้นอนครบชั่วโมง
- ง่วงมากผิดปกติในช่วงกลางวัน
- อ่อนเพลีย ไม่มีสมาธิ ทำงานหรือขับรถแล้วง่วงง่าย

วิธีรักษาและป้องกันการนอนกรน

การปรับพฤติกรรม

- เปลี่ยนท่านอนเป็นท่านอนตะแคง
- ลดน้ำหนัก
- งดแอลกอฮอล์และบุหรี่ก่อนนอน
- นอนหลับให้เพียงพอ
- รักษาอาการคัดจมูกหรือภูมิแพ้

อุปกรณ์ช่วยลดการนอนกรน

- เครื่อง CPAP สำหรับผู้ที่มีภาวะ OSA
- อุปกรณ์ครอบปาก (Oral Appliance)
- หมอนกันกรน หรือแถบติดจมูก

โปรแกรม Snore Laser คืออะไร?

Snore Laser เป็นการรักษาอาการนอนกรนด้วยเลเซอร์ชนิด Er:YAG โดยยิงพลังงานเลเซอร์ไปยังบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ และผนังคอหอย เพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้เนื้อเยื่อที่หย่อนคล้อยเกิดการหดตัวและกระชับขึ้น ส่งผลให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น และลดการสั่นสะเทือนที่ก่อให้เกิดเสียงกรน การรักษานี้ไม่ต้องผ่าตัด ใช้ยาชาเฉพาะที่ เจ็บน้อย และไม่ต้องพักฟื้น

ข้อดีของการรักษานอนกรนด้วย Snore Laser

- ไม่ต้องผ่าตัด ไม่มีแผล
- ใช้เวลารักษาต่อครั้งประมาณ 30–45 นาที
- ฟื้นตัวเร็ว กลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

- ช่วยลดเสียงกรนและเพิ่มคุณภาพการนอน
- ลดความเสี่ยงของภาวะ OSA ระยะเริ่มต้น

ใครบ้างที่เหมาะกับ Snore Laser?

- ผู้ที่นอนกรนจากภาวะหย่อนคล้อยของเพดานอ่อน
- ผู้ที่มีภาวะ OSA ระดับเริ่มต้นถึงปานกลาง
- ผู้ที่ไม่ต้องการผ่าตัดหรือใช้เครื่อง CPAP
- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ผู้ที่ต้องการเพิ่มคุณภาพการนอนของตนเองและคนรอบข้าง

ใครที่ไม่เหมาะกับ Snore Laser?

- ผู้ที่มีภาวะ OSA ระดับรุนแรง
- ผู้ที่มีโครงสร้างทางเดินหายใจผิดปกติรุนแรง
- ผู้ที่มีโรคทางเดินหายใจเรื้อรังรุนแรง
- ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไปมาก
- สตรีมีครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตร

ผลลัพธ์ของการรักษา

โดยทั่วไปอาการนอนกรนจะเริ่มลดลงหลังทำ 1–2 ครั้ง และแนะนำให้ทำต่อเนื่องประมาณ 3–5 ครั้ง เพื่อผลลัพธ์ที่ชัดเจน ซึ่งสามารถคงอยู่ได้นานประมาณ 6–12 เดือน ทั้งนี้ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล สาเหตุของการนอนกรนเกิดได้จากหลายปัจจัย ตั้งแต่โครงสร้างร่างกาย พฤติกรรมการใช้ชีวิต ไปจนถึงโรคประจำตัว แม้อาการนอนกรนจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่หากปล่อยไว้อาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้

การรักษานอนกรนด้วย โปรแกรม Snore Laser เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด ช่วยเพิ่มคุณภาพการนอน และช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันดีขึ้น

**ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ*