

นอนกรน

ผศ.พญ.โกลดตา ศรีสิงห์
พญ.ชุตติมา เผือกสามัญญ์



นอนกรน เกิดจากอะไร ?

ปกติเมื่อคนหายใจ ไม่ว่าหลับหรือตื่นลมหายใจจะวิ่งผ่านจมูกเข้าสู่ช่องจมูก ลำคอหลังโพรงจมูก ลำคอ ผ่านกล่องเสียง และเข้าสู่ปอด หากลมหายใจวิ่งได้ราบรื่นดีตามทางเดินปกติก็จะมีเสียงใดๆเกิดขึ้น เมื่อมีการอุดตันทางเดินหายใจไม่ว่าระดับใดๆ ก็ตามเป็นผลลมที่วิ่งไปตามทางเดินปกติมีไม่มากพอ ร่างกายจะตอบสนองด้วยการอ้าปากหายใจร่วมด้วย เมื่อลมวิ่งเข้าไป 2 ทางทั้งทางปากและทางจมูก ก็จะไปปะทะกัน บริเวณลำคอเกิดเป็นลมหมุน ทำให้ผนังลำคอรวมทั้งลิ้นไก่ และเพดานอ่อนสั่นสะเทือน เกิดเป็นเสียงกรน หากการอุดตันทางเดินหายใจเกิดขึ้นเพียงบางส่วน ร่างกายยังได้รับอากาศเข้าไปอย่างสม่ำเสมอจะไม่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพร่างกาย มีเพียงเสียงกรนที่ดังรบกวนคนรอบข้างเท่านั้น หากร่างกายรับอากาศเข้าไปได้ไม่เพียงพอจะทำให้มีปัญหาต่อร่างกายอันเนื่องมาจากภาวะขาดออกซิเจน



นอนกรน เป็นปัญหาจริงหรือ ?

การจะตอบคำถามนี้ จะต้องเข้าใจว่า การนอนกรนเป็นเพียง “อาการแสดง” อย่างหนึ่ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการอุดตันทางเดินหายใจส่วนต้น ซึ่งถ้าหากเป็นการอุดตันแค่บางส่วน ร่างกายยังได้รับอากาศเข้าไป ก็ไม่ทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพแต่อย่างใด เรียกว่านอนกรนแบบธรรมดา แต่ในบางคนที่การอุดตันทางเดินหายใจขณะนอนหลับ เป็นมากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งอุดจนหมด ทำให้เกิดภาวะที่เรียกว่า “หยุดหายใจขณะนอนหลับ” เกิดขึ้นร่วมด้วย ซึ่งถ้าหากปล่อยให้เกิดภาวะนี้ทุกคืนเป็นระยะเวลานานเป็นปี ก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา การนอนกรนเฉพาะบางวันอาจเกิดขึ้นได้ และไม่ทำให้เกิดโรคแต่อย่างใด สาเหตุมาจาก การที่เราอดนอนในวันก่อนหน้า วันที่ดื่มแอลกอฮอล์ หรือ รับประทานยาที่ทำให้ง่วงนอน เช่น ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น ปัญหาเรื่องกรนและหยุดหายใจ จะทำให้เกิดปัญหากับสุขภาพได้นั้นจะต้องเกิดต่อเนื่องเป็น

ระยะเวลานาน ทำให้ในบางครั้งผู้คนไม่ใส่ใจให้การรักษาภาวะนี้ คิดว่าไม่เห็นมีอาการอะไร ภาวะนี้เปรียบเทียบกับ “ระเบิดเวลา” เมื่อสะสมจนถึงจุดที่เป็นรุนแรงจะแสดงอาการออกมา



นอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ มีผลอย่างไรต่อสุขภาพ ?

หากขณะนอนหลับ ทางเดินหายใจอุดตันมากขึ้นเรื่อยๆจนกระทั่งอุดตันจนหมด ทำให้อากาศทั้งจากทางปาก และจากทางจมูก ไม่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ เกิดภาวะที่เราเรียกว่า หยุดหายใจขณะนอนหลับ (Sleep Apnea) เมื่อหยุดหายใจ ทำให้อัตราออกซิเจนในกระแสเลือดลดต่ำลงเรื่อยๆ ซึ่งเมื่อต่ำถึงระดับหนึ่ง ร่างกายก็จะมีการป้องกันตนเอง ไม่ให้ออกซิเจนลดต่ำไปมากกว่านี้ ด้วยการปลุกให้ตัวเองตื่นขึ้น และกลับมาหายใจใหม่ การตื่นในลักษณะนี้ มักเป็นการตื่นในระยะเวลาล้านๆ และผู้ที่หลับมักจำไม่ได้ว่าตื่น แต่คนรอบข้างมักจะสังเกตเห็นว่าผู้ที่นอนมีอาการกรนมาระยะหนึ่งแล้วจึงเงียบหายไป หลังจากนั้นจะมีการสะดุ้งเฮือก หรือสำลักน้ำลาย แล้วกลับมากรนใหม่

การถูกปลุกให้ตื่นด้วยตนเองนี้ นำมาสู่การนอนที่ไม่มีคุณภาพ มีระยะเวลาของการหลับลึกที่ไม่มากพอ ทำให้ผู้ที่ปัญหาหยุดหายใจขณะหลับ มีอาการตื่นมาตอนเช้าไม่แจ่มใส และมีอาการง่วงนอนมากกว่าปกติในตอนกลางวันแม้ว่าจะนอนจำนวนชั่วโมงเพียงพอแล้ว (หากนอนไม่พอ หรืออดนอน จะมีอาการง่วงนอนตอนกลางวัน ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา) ยกตัวอย่างเช่น นั่งหลับหงก หรือหลับในชั้นเรียนโดยไม่ตั้งใจ

นอนจากปัญหาเรื่องง่วงนอนมากกว่าปกติแล้ว หากปล่อยให้เกิดการขาดออกซิเจนในช่วงนอนหลับ ทุกๆคืนเป็นระยะเวลานานๆหลายปีติดต่อกัน อาจนำมาซึ่งผลกระทบต่อ 3 ระบบที่สำคัญ คือ

- 1. สมองและระบบประสาท** การขาดออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง ทำให้เกิดความจำแย่ลง สมาธิสั้น การตัดสินใจแย่ลง รวมทั้งอารมณ์แย่ลง ก่อนวัยอันควร (อาการเหล่านี้เป็นมากขึ้นอยู่แล้วเมื่อมีอายุมากขึ้น แต่ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ จะเป็นมากกว่าปกติ อาจสังเกตได้โดยการเปรียบเทียบกับเพื่อนๆที่อยู่ในวัยเดียวกัน)
- 2. หัวใจ** การมีออกซิเจนไปเลี้ยงหัวใจน้อยลง ทำให้เกิดภาวะหัวใจขาดเลือดในตอนกลางคืนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีปัจจัยเสี่ยง เช่น เป็นโรคหัวใจขาดเลือดอยู่แล้ว หรือมีความดันโลหิตสูง โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นต้น
- 3. ผลต่อหลอดเลือด** ขณะที่ภาวะขาดออกซิเจน จะส่งผลทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายเกิดอาการตีบตัว อันนำมาสู่โรคความดันโลหิตสูงได้

สาเหตุที่ทำให้ทางเดินหายใจไม่โล่ง มีได้ดังนี้

“ต่อมอดีนอยด์โต”

“ต่อมทอนซิลโต”

“ปีกจมูกแฟบหรือเล็กกว่าปกติ”

“เยื่อจมูกอักเสบ”

“ผนังก้นกลางจมุกคด”

“โครงหน้าหรือรูปหน้าผิดปกติ”

“ริดสีดวงในจมูก หรือมีเนื้องอกในช่องจมูก”

“เพดานอ่อนยืดยาวกว่าปกติ หรืออยู่ในตำแหน่งที่ค่อนมาทางด้านหลัง”

“ลิ้นตกมาทางด้านหลังขณะนอนหงาย ร่วมกับการมีผนังลำคอแคบจากการมีน้ำหนักมากกว่าปกติ (อ้วน)” เป็นต้น

การรักษา

จำเป็นที่จะต้องตรวจหาตำแหน่งการอุดตันทางเดินหายใจ ว่าส่วนใดที่เป็นปัญหา และสามารถแก้ไขได้หรือไม่ รวมทั้งการประเมินความรุนแรงของการกรน ว่าเป็นกรนแบบธรรมดา หรือกรนแบบมีหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วยหรือไม่

