

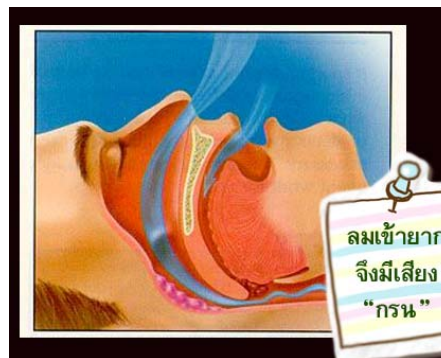
นอนกรน

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea)



เสียงกรนนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

เสียงกรนเกิดจากอากาศเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจส่วนบนที่ตีบแคบทำให้เกิดการสั่นพริ้วสับของลิ้นไก่และเพดานอ่อนมากกว่าปกติในขณะที่หายใจทำให้เกิดเป็นเสียงกรนขึ้น ซึ่งทางเดินหายใจที่แคบนี้เกิดจากการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อในช่องคอ เพดานอ่อน โคนลิ้น แต่อีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดได้คือการตีบแคบจากทางเดินหายใจอุดตัน ซึ่งสามารถเกิดได้ตั้งแต่ช่องจมูกจนถึงช่องคอ เช่น คัดจมูกจากภูมิแพ้ ผ่น้ำกั้นช่องจมูก คด ก้อนในโพรงจมูก เนื้อเยื่อเพดานอ่อน ลิ้นไก่ โคนลิ้นมีขนาดใหญ่ ต่อมทอลซิล-อดีนอยด์โต กระดูกโบน้าหรือกรามเล็กทำให้ช่องทางเดินหายใจด้านหลังแคบกว่าปกติ ก้อนเนื้องอกในช่องคอ ดังนั้นผู้ที่นอนกรนจึงควรได้รับการตรวจเพื่อหาว่ามีทางเดินหายใจอุดตันหรือไม่



นอนกรนอันตรายหรือไม่

นอนกรนแบ่งเป็น 2 ประเภท

1. นอนกรนแบบธรรมดา: การนอนกรนประเภทนี้ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพแต่อาจมีผลกระทบต่อคนรอบข้างที่ก่อให้เกิดความรำคาญในบางคู่ก่อให้เกิดการหย่าร้าง
2. นอนกรนแบบมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย: นอกจากผลกระทบต่อคนรอบข้างแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพของตนเองด้วย การหยุดหายใจขณะหลับนี้เกิดจากการอุดตันทางเดินหายใจ ช่องคอตีบแคบมากจนทำให้ขาดจังหวะในการหายใจและทำให้ระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดลดน้อยลง ทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ปอด และสมอง



ภาวะหยุดหายใจขณะหลับอันตรายอย่างไร

การนอนหลับไม่สนิทก่อให้เกิดการอ่อนเพลีย รู้สึกนอนไม่พอ แม้จะนอนเป็นจำนวนชั่วโมงที่มากพอก็ตาม มีอาการง่วงมากในเวลากลางวัน มีผลเสียต่อการเรียน การทำงาน มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุในท้องถนนหรือ อุบัติเหตุขณะทำงานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องจักรกล ไม่มีสมาธิ ความสามารถในการจดจำลดลง ในเด็กทำให้การพัฒนาการด้านสมองไม่ดี

ในระยะยาวส่งผลให้เป็นโรคอื่นๆเช่น

- ความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพาต)
- กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด
- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ต้อหิน
- เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- โรคสมาธิสั้น
- โรคความจำเสื่อม

อาการที่บ่งบอกว่ามีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

- ตื่นแล้วอ่อนล้า รู้สึกนอนไม่พอ ปวดศีรษะ
- มีอาการง่วงมากในเวลากลางวันไม่สามารถเรียนหรือทำงานได้ หลับในขณะที่เรียน,ประชุม, ขับรถ หรืออ่านหนังสือ
- นอนหลับไม่สนิท นอนกระสับกระส่ายมาก
- หายใจขัด หายใจไม่สะดวกขณะหลับ
- เสียงกรนไม่สม่ำเสมอมีช่วงที่กรนดังและค่อยสลับกันเป็นช่วงๆและมีช่วงหยุดกรนไประยะหนึ่ง(ซึ่งเป็นช่วงที่หยุดหายใจ) แล้วสะดุ้งตื่นมีอาการคล้ายสำลักน้ำลาย
- สะดุ้งผวา หรือหายใจแรงเหมือนขาดอากาศจากหยุดหายใจ
- หากเป็นเด็กอาจมีสมาธิสั้น ปัสสาวะรดที่นอน
- ความดันโลหิตสูงซึ่งยังหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน
- ประสิทธิภาพในการทำงานหรือผลการเรียนแย่ง เพราะอาการง่วง หรือขาดสมาธิ พัฒนาการทางสมองและสติปัญญาและความจำแย่ง
- สมรรถภาพทางเพศลดลง

การวินิจฉัยแยกภาวะหยุดหายใจขณะหลับออกจากนอนกรนธรรมดา

แพทย์จะสอบถามอาการเกี่ยวกับนอนกรนและตรวจร่างกาย หากข้อมูลที่ได้มีลักษณะของโรคนอนกรนที่อาจมีภาวะหยุดหายใจร่วมด้วย แพทย์จะทำการส่งตรวจพิเศษคือ การตรวจการนอนหลับ

(Polysomnography) โดยผู้ป่วยจะต้องทำการติดเครื่องมือตลอดทั้งคืนเพื่อระดับออกซิเจน คลื่นไฟฟ้าสมอง หัวใจ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เสียงกรน ในปัจจุบันมีเครื่องมือขนาดเล็กพกติดตัวสำหรับตรวจการนอนหลับที่บ้านเพื่อให้บรรยากาศการนอนหลับเหมือนปกติที่สุด ค่าเหล่านี้จะถูกบันทึกไว้ตลอดทั้งคืนเพื่อที่แพทย์จะได้ทำการวิเคราะห์ผลเหล่านี้เพื่อทราบระดับความรุนแรงของการหยุดหายใจ



การรักษา

ลดน้ำหนัก: ช่วยลดเนื้อเยื่อบริเวณด้านหลังของลำคอ

นอนตะแคง: เสี่ยงกรนจะน้อยกว่านอนหงาย

หนุนศีรษะให้สูงขึ้น: เพื่อให้อากาศไหลเวียนได้อย่างสะดวก ดันลิ้นและคางให้ยื่นไปข้างหน้า

หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และยาบางกลุ่ม: เช่น ยานอนหลับ ยาแก้แพ้ ทำให้เกิดการผ่อนคลายของลิ้น และกล้ามเนื้อที่คอด ซึ่งอาจทำให้เกิดการนอนกรนได้

เครื่องช่วยหายใจ CPAP (Continuous positive airway pressure): เป็นเครื่องมือช่วยให้อากาศผ่านเข้าออกได้อย่างสะดวกในขณะนอนหลับ โดยการอัดอากาศที่มีแรงดันเข้าไปในหน้ากากที่คุณสวมขณะนอนหลับเพื่อให้ช่องทางเดินหายใจที่แคบกว้างขึ้น ป้องกันการยุบตัวของทางเดินหายใจ วิธีนี้ได้ผลดีในผู้ป่วยทุกระดับความรุนแรง แต่ในผู้ป่วยบางรายที่รู้สึกอึดอัด ไม่สะดวกในการใช้เครื่องการผ่าตัดก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง



เครื่องมือทันตแพทย์สำหรับถ่างขากรรไกร:

ช่วยให้อากาศไหลผ่านได้อย่างสะดวกโดยการดึงขากรรไกรออกมาด้านหน้าและดึงลิ้นไม่ให้ตกไปด้านหลังในขณะนอนหลับ เครื่องมือชนิดนี้ควรมีขนาดพอดีกับปาก และส่วนอื่นๆ ที่เข้ากับสรีระศีรษะ และคางของแต่ละคน ซึ่งแพทย์จะปรับแต่งเครื่องมือชนิดนี้ให้พอดีกับสรีระของผู้ป่วยแต่ละราย

การผ่าตัด: การผ่าตัดเพื่อลดอาการนอนกรนหรือลดการหยุดหายใจขณะหลับนั้นมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่เกิดการอุดกั้นของทางเดินหายใจ

- ผ่าตัดแก้ไขผนังจมูกคด
- ผ่าตัดต่อมทอลซิล
- ผ่าตัดตกแต่งช่องคอและเพดานอ่อน
- ผ่าตัดตกแต่งเพดานอ่อนด้วยเลเซอร์
- ผ่าตัดปรับแต่งขากรรไกรใหม่
- การใช้คลื่นวิทยุไฟฟ้าเพื่อลดขนาดเนื้อเยื่อบริเวณเยื่อจมูก โคนลิ้น เพดานอ่อน (Radiofrequency volumetric tissue reduction)
- การฝังพลาสติกขนาดลิ้น เข้าไปในเพดานปาก