

ฉบับที่ 23,845 วันอาทิตย์ที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 6



'นอนกรน'

การนอนกรน (Snoring)

กรนคือเสียงที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของลิ้นไก่และเพดานอ่อนขณะนอนหลับ เนื่องจากในเวลาที่เราหลับสรีรกรรมเนื้อเยื่อต่าง ๆ ในช่องคอโดยเฉพาะอย่างยิ่งลิ้นไก่และเพดานอ่อนจะคลายตัว บางคนมีการคลายตัวมากจนย้อยลงมาอุดกั้นทางเดินหายใจบริเวณลำคอ ทำให้ลมหายใจเข้าไม่สามารถไหลผ่านลงสู่หลอดลมและปอดได้โดยสะดวก กระแสลมหายใจที่ถูกปิดกั้นไหลผ่านในลำคอไปกระทบลิ้นไก่และเพดานอ่อนจนเกิดการสั่นมากกว่าปกติผลก็คือมีเสียงกรนตามมาซึ่งการอุดกั้นมากเพียงใดเสียงกรนก็จะดังมากขึ้นเท่านั้นจนในที่สุดการปิดกั้นนี้เพิ่มมากขึ้นจนอุดตันทางเดินหายใจจนหมดจะทำให้อากาศไม่สามารถเข้าสู่ร่างกายได้โดยสมบูรณ์กระทั่งเกิดภาวะการหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive sleep apnea)

ชนิดความผิดปกติในการนอนกรน

1. ชนิดที่ไม่เป็นอันตราย (Simple Snoring) คนที่นอนกรนชนิดนี้ มักจะมีเสียงกรนสม่ำเสมอไม่มีหายใจสะดุด เสียงกรนมักดังมากโดยเฉพาะเวลานอนหงาย แต่ความดังของเสียงกรนไม่ได้มีน้อยกว่าอันตรายหรือไม่



นอนกรนชนิดเป็นโรครุนแรง:
มีการอุดกั้นของทางเดินหายใจขณะนอนหลับ

การกรนชนิดนี้ไม่มีภาวะขาดอากาศร่วมด้วยจึงยังไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพมากนัก เว้นแต่ทำให้รบกวนคู่นอนได้

2. ชนิดที่เป็นอันตราย (Snoring with obstructive sleep apnea) คนที่มีภาวะนี้มักจะมีกรนเสียงดังและมีอาการคล้ายสลักหรือสะดุ้งตื่นกลางดึก ตื่นขึ้นมาด้วยอาการอ่อนเพลียไม่สดชื่นหรือปวดศีรษะ และต้องการนอนต่ออีกทั้งที่ใช้เวลานาน 7-8 ชม.แล้ว กลางวันบางคนอาจมีอาการง่วงนอน, หลงลืม, ไม่มีสมาธิ, หงุดหงิดง่าย, ขี้โมโห รวมทั้งมีความรู้สึกทางเพศลดลง

การเฝ้าสังเกตการณ์ผู้ป่วยด้วยตนเองไม่สามารถบอกได้แน่นอนว่าผู้ป่วยมีการนอนกรนชนิดใด สาเหตุของการนอนกรน

1. อายุ ที่มากขึ้น กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะหย่อนยานลงรวมทั้งกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ขยายช่องทางเดินหายใจบริเวณลำคอทำให้ลิ้นไก่และลิ้นตกไปปิดทางเดินหายใจได้ง่าย
2. เพศ เพศชายมีโอกาสมากกว่าเพศหญิงเนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมน
3. โรคอ้วน มีไขมันส่วนเกินไปสะสมในช่องคอเบียดช่องหายใจให้แคบลง
4. ดื่มสุราหรือการใช้ยาบางชนิด เช่น ยานอนหลับซึ่งมีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลางส่งผลให้ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่ขยายช่องหายใจ



ผลให้ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่ขยายช่องหายใจ

5. การสูบบุหรี่ ทำให้ประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจแย่ลง ทำให้ช่องคอระคายเคือง มีการหนาตัวของเนื้อเยื่อทางเดินหายใจจึงตีบแคบลงเกิดการอุดตันได้ง่าย

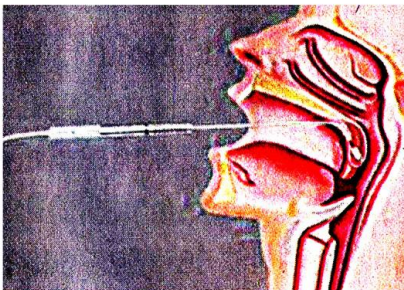
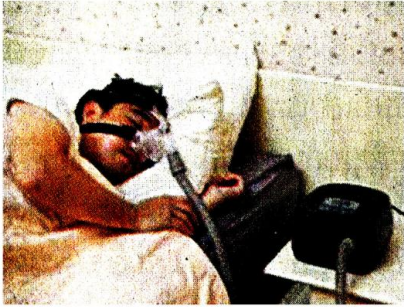
6. อาการคัดจมูกเรื้อรัง เช่น มีผนังกั้นจมูกคด เยื่อจมูกอักเสบเรื้อรังจากโรคภูมิแพ้หรือเนื้องอกในจมูก

7. กรรมพันธุ์ ผู้ที่มีประวัติครอบครัวเป็น

โรคนี้อาจมีโอกาเสี่ยงต่อกา

โรคนี้จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมามากกว่าคนปกติ

8. ลักษณะโครงสร้างของกระดูกใบหน้าผิดปกติ เช่น คางเล็ก คางรันไปด้านหลัง ลักษณะคอบยาว กระดูกโหนกแก้มแบน โรคที่มีความผิดปกติทางกรรมพันธุ์ เช่น Down's syndrome เป็นต้น



9. โรคที่มีความผิดปกติด้านฮอร์โมน เช่น ฮอร์โมน ไทรอยด์ต่ำ (Hypothyroid) พบว่าทำให้เกิดทางเดินหายใจอุดตันได้ง่ายกว่าคนทั่วไป

การตรวจวินิจฉัยโรคหยุดหายใจขณะหลับ

- การซักประวัติ ตรวจร่างกาย
- การตรวจประเมินทางเดินหายใจ

• การตรวจสอบสภาพการนอนหลับ (Sleep test)

โดยการอ่านและแปลผลโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคจากการหลับ (Sleep specialist physician)



การรักษากาสนอนกรน

1. การรักษากาสนอนกรนแบบไม่ผ่าตัด
• เปลี่ยนท่านอน ในบางรายเปลี่ยนท่านอนเป็นตะแคงก็ทำให้ความรุนแรงโรคนี้นลดลงอย่างมาก

• การลดน้ำหนัก
ในรายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานซึ่งดูจากค่าดัชนีมวลกาย โดยมีวิธีคำนวณดังนี้
ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของท่าน = น้ำหนัก (กิโลกรัม)/ส่วนสูง (เมตร)²
BMI

- <18.5 = น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ
- 18.5 - 22.9 = น้ำหนักตัวปกติ
- 23 - 24.9 = น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ

>25 = น้ำหนักตัวมากกว่าปกติมาก เป็นโรคอ้วน

• การใช้เครื่องวัดความดันต่อเนื่อง ปลดปล่อยลมเข้าไปในทางเดินหายใจส่วนบน ทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น ไม่อุดตันขณะนอนหลับ (Continuous positive airway pressure: CPAP)

• การใช้ทันตอุปกรณ์ (Oral appliance) เพื่อเลื่อนขากรรไกรล่าง พร้อมกับโคนลิ้นมาทางด้านหน้า ทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้นขณะนอนหลับ

• การใช้คลื่นความถี่วิทยุจับบริเวณเพดานอ่อนและโคนลิ้น (RF)

• การใช้คลื่นความถี่วิทยุในการรักษาเยื่อจมูกบวม (RF)

• การฝังพิลลาร์ (Pillar)

2. การรักษากาสนอนกรนแบบผ่าตัด

• การผ่าตัดตกแต่งเพดานอ่อน และลิ้นไก่ UPPP (Uvulopalatopharyngoplasty) / UPF (Uvulopalatal Flap)

• การผ่าตัดทอนซิล (Tonsillectomy)

• การผ่าตัดแก้ไขผนังกันช่องจมูกคด (Septoplasty)

• การผ่าตัดเลื่อนกระดูกขากรรไกรบนและล่าง (Maxillomandibular advancement, MMA)

ข้อมูลจาก คลินิก หู คอ จมูก โรงพยาบาลพญาไท 1/ <http://www.phyathai.com>

นายแพทย์สุสพงษ์ อ่าพินวงษ์