

# ความรู้และวิธีการใหม่ ๆ เรื่อง 'นอนกรน' ตอนที่ 2



### Sleep test

การตรวจสุขภาพการนอนเป็นการตรวจที่นำข้อมูลการทำงานของระบบการหายใจระหว่างการนอนหลับ และการเคลื่อนไหวของช่องอก ช่องท้อง คลื่นไฟฟ้าสมอง คลื่นไฟฟ้าหัวใจ คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ ระดับออกซิเจนในเลือด ปัจจุบันถือว่าเป็นการตรวจมาตรฐาน (Gold Standard) สำหรับการวินิจฉัยภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้นและโรคต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ (Obstructive sleep apnea; OSA)

จุดประสงค์ของการตรวจการนอนหลับ เพื่อยืนยันการวินิจฉัยว่าผู้ป่วยมีภาวะการหยุดหายใจขณะหลับหรือไม่ และบอกความรุนแรงของโรคได้ว่า มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากหรือน้อยเพียงใด และในการตรวจ Sleep test แบบที่มีการใช้เครื่องอัดอากาศร่วมด้วย ช่วยให้แพทย์ทราบค่าความดันของเครื่องอัดอากาศที่ต้องใช้สำหรับการรักษาแต่ละราย

เมื่อไหร่จึงควรรับการตรวจการนอนหลับ

- ผู้ที่นอนกรนดังและบุคคลอื่นสังเกตเห็นว่ามีอาการหายใจสะดุดหรือเห็นว่ามีการหยุดหายใจขณะหลับเป็นพัก ๆ
- ผู้ที่มีอาการง่วงนอนกลางวันมากกว่าปกติ ทั้งที่ได้นอนอย่างเพียงพอแล้ว (ประมาณ 7-8 ชม.)
- ผู้ที่มีพฤติกรรมกรนขณะนอนหลับปิดกั้นอื่น ๆ เช่น แขนขากระตุกขณะนอน นอน



เครื่องอัดอากาศ (CPAP)

กักฟัน นอนละเมอ นอนฝันร้าย สะดุ้งตื่นเป็นประจำ เป็นต้น

### การเตรียมตัวก่อนรับการตรวจ

ในวันที่ทำการทดสอบ ผู้รับการตรวจควรปฏิบัติตามดังนี้

- ควรสวมเสื้อผ้าเหมือนชุดที่ใส่นอนเป็นประจำ ทำจิตใจให้สบาย ไม่ต้องวิตกกังวล
- หลีกเลี่ยงการดื่ม กาแฟ ชา เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม
- ไม่ควรใส่ผ้าพันคอหรือครีมแต่งผม
- ควรจะนอนในท่าที่สบายและเลขชินที่สุด

● ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่และแพทย์ทราบถึงประวัติโรคประจำตัว เช่น ไข้หวัด ความดันโลหิต ไข้หวัดใหญ่ หรือยานอนหลับ

● หลีกเลี่ยงการนอนกลางวันก่อนทำการตรวจ

### การรักษาการนอนกรน

1. การรักษาการนอนกรนแบบไม่ผ่าตัด

- เปลี่ยนท่านอน ในบางรายเปลี่ยนท่านอนเป็นตะแคงก็ทำให้ความรุนแรงโรคนี้อลดลงอย่างมาก
- การลดน้ำหนัก

ในรายที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐานซึ่งดูจากค่าดัชนีมวลกาย โดยมีวิธีคำนวณดังนี้

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของท่าน = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร)<sup>2</sup>

BMI	การตีความ
<18.5	= น้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ
18.5 - 22.9	= น้ำหนักตัวปกติ
23 - 24.9	= น้ำหนักตัวมากกว่าปกติ
>25	= น้ำหนักตัวมากกว่าปกติมาก เป็นโรคอ้วน



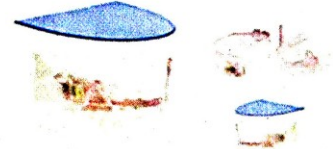
- การใช้เครื่องอัดความดันต่อเนื่องปล่อยลมเข้าไปในทางเดินหายใจส่วนบน ทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น ไม่อุดกั้นขณะ



การใช้เครื่อง CPAP

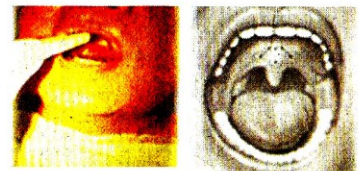
นอนหลับ (Continuous positive airway pressure : CPAP)

- การใช้ทันตอุปกรณ์ (Oral appliance) เพื่อเลื่อนขากรรไกรล่าง พร้อมกับโคนลิ้นมาทางด้านหน้า ทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้นขณะนอนหลับ



### ทันตอุปกรณ์ (oral appliance)

- การใช้คลื่นความถี่วิทยุจี้บริเวณเพดานอ่อนและโคนลิ้น (RF)



- การใช้คลื่นความถี่วิทยุในการรักษาเยื่อจมูกบวม (RF)

- การฝังพิลลาร์ (Pillar)



### การฝังพิลลาร์ (Pillar)

2. การรักษาการนอนกรนแบบผ่าตัด

- การผ่าตัดตกแต่งเพดานอ่อนและลิ้นไก่ UPPP (Uvulopalatonpharyngoplasty)/UPF (Uvulopalatal Flap)
- การผ่าตัดทอนซิล (Tonsillectomy)
- การผ่าตัดแก้ไข ผังกั้นช่องจมูกคด (Septoplasty)
- การผ่าตัดเลื่อนกระดูกขากรรไกรบนและล่าง (Maxillomandibular advancement, MMA)

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

นายแพทย์สุรพงศ์ อำพันวงษ์