

การนอนกรน

สู่ภาวะการหยุดหายใจ ขณะนอนหลับ



ภาวะกรนคืออะไร
ทำไมคนถึงกรน?



ขณะนอนหลับกล้ามเนื้อทางเดินหายใจส่วนบนที่ทำหน้าที่ขยายทางเดินหายใจจะคลายตัว และกลไกกระตุ้นการหายใจจะลดลง ทำให้ทางเดินหายใจส่วนบนมีลักษณะแคบกว่าเดิม ภาวะดังกล่าวเมื่อร่วมกับปัจจัยอื่น เช่น ลิ้นตกลงไปในทางเดินหายใจ มีก้อนในทางเดินหายใจ จะทำให้เกิดเสียงกรนขึ้น และในบางภาวะเสียงกรนอาจดังกว่าปกติได้ เช่น การดื่มแอลกอฮอล์หรือรู้สึกเพลียมากในบางราย การกรนอาจเกี่ยวกับท่านอน เช่น การนอนหงาย

หากทางเดินหายใจส่วนบนมีขนาดแคบลงถึงจุดหนึ่ง จะเกิดการอุดตันของทางเดินหายใจขึ้น ทำให้อากาศไม่สามารถผ่านเข้าไปในทางเดินหายใจได้ **เสียงกรนของผู้ป่วยที่ดังอย่างต่อเนื่องจะเงียบหายไปเป็นช่วง ๆ** เนื่องจากไม่มีลมผ่านเข้าไปในปอด ถ้าการอุดตันเกิดขึ้นสักระยะหนึ่ง **จะทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจนในเลือด** หัวใจเต้นเร็วจนทำให้ผู้ป่วยตื่น และคุณภาพของการนอนหลับลดลง ทำให้มีอาการง่วงเวลากลางวัน



แนวทางการรักษา

1

รักษาโดยทั่วไป เช่น พยายามลดน้ำหนัก ปรับสุขนิสัยการนอนให้เหมาะสม งดการดื่มสุรา หรือแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน

2

การใช้เครื่องช่วยหายใจผ่านทางหน้ากระหว่างการนอน (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP) โดยผู้ป่วยจะเป็นผู้ใส่อุปกรณ์นี้เวลานอนหลับด้วยตนเอง

3

การใช้อุปกรณ์ทางทันตกรรม (Dental Appliance) เพื่อช่วยให้ช่องทางเดินหายใจส่วนบนกว้างขึ้นขณะนอนหลับ วิธีนี้มักจะได้ผลไม่ดีนัก เลือกใช้ในผู้ป่วยที่อาการไม่รุนแรง

4

การผ่าตัด พบว่าจะช่วยรักษาอาการกรนได้ดี แต่สำหรับการอุดตันของทางเดินหายใจ ผลที่ได้จากการผ่าตัดยังไม่แน่นอน ดังนั้นจึงควรมีการพิจารณาเลือกผู้ป่วยที่เหมาะสมสำหรับการผ่าตัดเป็นราย ๆ ไป และปรึกษาแพทย์ที่มีความชำนาญเฉพาะทาง

ข้อมูล ณ วันที่ 2 ธันวาคม 2563

ที่มา : รศ. นพ.ฉันทชัย สิกธิพันธ์