

นอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ เสี่ยงกว่าที่คิด แต่รักษาได้



ศูนย์ : ศูนย์โรค ศอ นาสึก

บทความโดยแพทย์ : นพ. ชาญศิริ เสกสรรค์วิริยะ

อาการนอนกรนเป็นอาการที่พบบ่อย เกิดได้ในทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เด็กถึงผู้สูงอายุ โดยอาการนอนกรนเป็นอาการแสดงหนึ่ง ซึ่งบกรนสู่สภาพการนอนหลับของคนใกล้ชิดและส่งผลเสียต่อสุขภาพตนเองในระยะสั้นและระยะยาว เช่น เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น ก่อนจะเกิดความเสี่ยงต่างๆ เหล่านี้ เรามาดูทำความเข้าใจถึงสาเหตุ สัญญาณและแนวทางการรักษาอาการนอนกรน และ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Snoring & Obstructive Sleep Apnea)

รู้จักอาการนอนกรน

อาการนอนกรน เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณคอหอย มีการหย่อนตัวลงในขณะนอนหลับ ทำให้เกิดการตีบแคบลงของช่องคอ เมื่อมีการตีบแคบลงของทางเดินหายใจ เราก็จะหายใจแรงขึ้นจนเกิดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อภายในระบบทางเดินหายใจ โดยโครงสร้างบริเวณคอหอยที่มีการหย่อนตัวลง และเป็นปัญหา ได้แก่ โคนลิ้น ลิ้นไก่ เพดานอ่อน ผนังในคอหอยด้านข้าง เป็นต้น

หากยังปล่อยให้มีอาการนอนกรนไปเรื่อยๆ โดยไม่ใส่ใจ จะทำให้มีอาการแย่ลงไปอีก คือ ช่องทางเดินหายใจที่ตีบแคบก็จะแคบลงไปอีก ทำให้ลมหายใจเข้าออกขาดหายไปชั่วคราว จนเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea: OSA) โดยเป็นอันตรายถึงชีวิต หากใครมีอาการดังกล่าว ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพราะหากปล่อยเอาไว้ อาจเป็นบ่อเกิดของโรคอื่นๆ ตามมา

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการกรนและมีภาวะอุดตันทางเดินหายใจ

1. ความอ้วน น้ำหนักตัวที่มากขึ้น ทำให้ไขมันสะสมบริเวณช่องทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้น ช่องทางเดินหายใจจึงแคบลง การเคลื่อนไหวของหน้าอกลดลง
2. อายุ เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อบริเวณช่องทางเดินหายใจส่วนบนจะหย่อนตัวมากขึ้น
3. เพศ หากเป็นชายมีโอกาสและแนวโน้มที่จะนอนกรนสูงกว่าเพศหญิง เพราะฮอร์โมนของเพศหญิงมีส่วนทำให้กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ขยายช่องทางเดินหายใจ มีความตึงตัวที่ดีกว่า โดยที่พบว่า
 - อายุ 30-35 ปี ผู้ชายนอนกรน 20% ผู้หญิงนอนกรน 5%
 - อายุ 45-60 ปี ผู้ชายนอนกรน 60% ผู้หญิงนอนกรน 40%
4. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาบางชนิด
กดการตอบสนองของร่างกายต่อภาวะขาดออกซิเจนและภาวะคั่งของคาร์บอนไดออกไซด์และทำให้กล้ามเนื้อของช่องคอคลายตัว
5. การสูบบุหรี่ ทำให้ช่องทางเดินหายใจอักเสบ หนาตัวและมีเสมหะมากขึ้น
6. โครงสร้างกระดูกใบหน้า เช่น กระดูกแก้มที่แบนหรือคางที่เล็กและถอยหลัง
7. โรคทางช่องจมูก เช่น ภูมิแพ้ากาศ ริดสีดวงจมูก ผนังกันจมูกคด เยื่อบุจมูกบวม
8. ภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับเป็นอย่างไร

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea: OSA) เป็นภาวะที่ช่องทางเดินหายใจของเราเกิดการอุดตัน เป็นพักๆ จนทำให้ไม่สามารถหายใจเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายได้ ส่งผลให้เกิดการอุดตันในช่องคอแบบชั่วคราว ทำให้ลมหายใจเข้า-ออกหยุดชะงักลงจนเกิดการตื่นตัวของสมองในขณะนอนหลับเป็นพักๆ และการพร่องของออกซิเจนในเลือดระหว่างนอนหลับ และในบางรายอาจเกิดจากหลายปัจจัยรวมด้วย เช่น แอลกอฮอล์ ยานอนหลับ และยาต้านโรคซึมเศร้าที่รับประทานก่อนนอน รวมทั้งการสูบบุหรี่ซึ่งทำให้มีการอักเสบและบวมของเยื่อบุทางเดินหายใจ จึงทำให้เพิ่มโอกาสการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

อาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ได้แก่

1. มีอาการกรนเป็นประจำ
2. ลักษณะเสียงกรนหยุดเป็นบางช่วง แล้วตามด้วยเสียงหายใจเฮือก แสดงถึงการหยุดหายใจและเริ่มหายใจอีกครั้ง บางครั้งผู้ป่วยจะจำได้ว่าสะดุ้งตื่นขึ้นมาเพราะหายใจเป็นช่วงสั้นๆ หรือหายใจเฮือก
3. มีความง่วงมากผิดปกติในช่วงเวลากลางวัน ถึงแม้จะนอนหลับอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง มีการผล็อยหลับบ่อยครั้ง
4. มีอาการปวดหัว อ่อนเพลีย หรือไม่สดชื่นหลังตื่นนอน
5. ในบางรายอาจมีอาการกััดฟัน หรือขากระตุกผิดปกติขณะนอนหลับ
6. ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน
7. นอนกระสับกระส่าย

ผลข้างเคียงของโรคภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

รวมทั้งผลข้างเคียงขนาดใหญ่ที่ขยายในวงกว้างจากการละเลยไม่ยอมเข้าสู่กระบวนการรักษาหากนอนกรนแบบมีภาวะหยุดหายใจ ก็คือ การเป็นโรคแทรกซ้อนต่อเนื่องซึ่งมีสาเหตุมาจากสุขภาพการนอนที่ไม่ดี เช่น มีความเสี่ยงต่อโรคความดันสูง โรคหัวใจ หัวใจล้มเหลว โรคซึมเศร้า ผู้ชายอาจเกิดอาการสมรรถภาพทางเพศลดลง แต่ในผู้หญิงอาจมีประจำเดือนมาไม่ปกติ โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดสมอง เช่น เส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน เป็นต้น

วิธีการรักษาอาการนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

1. การรักษาทั่วไป

- การควบคุมน้ำหนัก ในรายที่มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน เพราะเมื่อน้ำหนักขึ้นจะทำให้ช่วงคอหนา ส่งผลให้ไขมันที่คอไปกีดขวางทางเดินหายใจจนเกิดอาการกรน ลดน้ำหนักอย่างน้อย 10% ของน้ำหนักร่างกาย จะช่วยลดอาการหยุดหายใจขณะหลับได้ขึ้น อาการกรนน้อยลงและนอนหลับในตอนกลางคืนได้ดีขึ้น
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ภายใน 4 ชั่วโมงก่อนนอน
- ปรับเปลี่ยนท่าการนอน ให้ผู้ป่วยนอนตะแคง โดยให้หนุนหมอนข้างเอาไว้ด้านหลัง ซึ่งบางคนอาจมีอาการหยุดหายใจขณะหลับในท่านอนหงายได้

2. การรักษาโดยใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก หรือ ซีแพป (CPAP) -

การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกหรือเครื่องเป่าลมในทางเดินหายใจส่วนบน (CPAP - Continuous Positive Airway Pressure) เป็นการรักษาที่ได้ประสิทธิผลดีที่สุดวิธีหนึ่งในการรักษาอาการนอนกรน หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ป่วยที่มีอาการในระดับปานกลางถึงระดับรุนแรง มีหลักการในการรักษา คือ การเป่าความดันลมผ่านบริเวณลำคอและโคนลิ้น โดยจะมีหน้ากากสวมทับบริเวณจมูกในขณะหลับ

อากาศภายใต้แรงดันที่กำหนดจะเข้าไปในช่องคอโดยผ่านทางจมูก และแรงดันอากาศจะค่อยๆ

เปิดทางเดินหายใจบริเวณช่องคอตลอดเวลาโดยไม่ให้มีการอุดตันขณะที่นอนหลับ ทำให้การนอนและการหายใจเป็น

3. การรักษาโดยการผ่าตัด - สามารถแก้ไขอาการนอนกรน และ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้โดยวิธีการผ่าตัด ได้แก่

การผ่าตัดต่อมทอนซิลหรือต่อมอะดีนอยด์ที่มีขนาดใหญ่ (พบได้ในวัยเด็ก) หรือเยื่อในจมูกโต ผนังกันช่องจมูกคด โกรทาม หรือเพดานอ่อน การผ่าตัดตกแต่งลิ้นไก่เพดานอ่อนและช่องคอ จะเป็นการเอาเนื้อเยื่อของบริเวณช่องคอที่มีปริมาณมากออกเพื่อทำให้ช่องหายใจกว้างขึ้น โดยทั่วไปการรักษาด้วยวิธีนี้ 40% ของผู้ป่วย

4. **ทันตอุปกรณ์ (Oral appliance)** - เป็นอุปกรณ์ทางทันตกรรมสวมบริเวณช่องปากขณะนอนหลับ ทำให้ทางเดินหายใจบริเวณคอหอยมีพื้นที่กว้างมากขึ้น สามารถลดอาการนอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้อย่างไร้ก็ตามการรักษาด้วยวิธีนี้ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของทันตแพทย์อย่างใกล้ชิด

อย่าคิดว่าการนอนกรนประจำทุกวันเป็นเรื่องปกติ เพราะอาการนอนกรนอาจเป็นสัญญาณเบื้องต้นของอันตรายที่คุณอาจไม่เช่นนั้นเพื่อลดความเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และการเกิดโรคต่างๆ ควรเข้ามาปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำ และรับการตรวจรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป