

## อาการนอนกรนในเด็ก ปล่อยทิ้งไว้อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการได้!



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพเด็ก

บทความโดยแพทย์ : พญ. นิโบล แสงสว่าง

รู้หรือไม่ว่าการนอนกรนสามารถเป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย ไม่เฉพาะแค่ในผู้ใหญ่เท่านั้น ว่าแต่ทำไมเด็กๆ จึงนอนกรนได้? แล้วหากเป็นอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกายหรือไม่ อย่างไร? แล้วจะรักษาได้อย่างไร? หากบ้านไหนที่ลูกๆ นอนกรนตั้งแต่เด็ก คุณพ่อคุณแม่ควรอ่านข้อมูลเหล่านี้ค่ะ

อาการนอนกรน เป็นได้ตั้งแต่เด็ก เสียงกรนเป็นอาการที่บ่งบอกว่ากำลังมีการตีบแคบของทางเดินหายใจส่วนต้น ซึ่งอาจเป็นตั้งแต่จมูก ช่องลำคอ โคนลิ้น หรือบางส่วนของกล่องเสียง ซึ่งเกิดการหย่อนตัวลงในขณะนอนหลับ

หากนอนกรนมากจนมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea: OSA)

อาจทำให้มีความผิดปกติทางพัฒนาการ ทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา

มีผลการเรียนแยลงหรือมีปัญหาสังคมตามมาได้

นอกจากนี้หากเป็นรุนแรงมากอาจเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจได้ด้วย

## อาการที่บ่งบอกว่าอาจมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ และควรไปพบแพทย์

- นอนกรนอ้าปาก หายใจเสียงดัง เป็นประจำ
- นอนกระสับกระส่าย ตื่น หลับไม่สนิท สลับกับหายใจดังเฮือกๆ หรือต้องลุกนั่งเพราะหายใจไม่ออก
- หยุดหายใจเป็นพักๆ 5-10 วินาที แล้วตื่นหรือพลิกตัวเปลี่ยนท่า
- คัดจมูกเป็นประจำต้องอ้าปากหายใจบ่อยๆ
- ปัสสาวะรดที่นอนเป็นประจำ
- พฤติกรรมซุกซนก้าวร้าว ผลการเรียนแยลง
- เติบโตช้ากว่าวัย

## สาเหตุของอาการนอนกรนในเด็ก

- มีต่อมทอนซิลโต และหรือต่อมอะดีนอยด์ ซึ่งเป็นต่อมน้ำเหลืองอยู่ด้านหลังของโพรงจมูกโต เป็นสาเหตุที่พบบ่อยและสำคัญที่สุดในเด็ก หากมีการอักเสบ เด็กจะมีอาการน้ำมูกไหลเรื้อรัง ชอบสูดน้ำมูกลงคอบ่อยๆ หรือมีเสมหะครืดคราดในคอ เจ็บคอบ่อย อาจมีพูดไม่ชัด เสียงอู้อี้
- ภาวะจมูกบวมอักเสบเรื้อรังจากภูมิแพ้ หรือไซนัสอักเสบ
- ภาวะอ้วน เด็กจะมีผนังคอหนาขึ้น ทำให้ช่องคอแคบ
- โครงหน้าผิดปกติ เช่น หน้าแคบ คางยื่นหรือเล็ก
- โรคทางพันธุกรรม หรือโรคทางสมองและกล้ามเนื้อที่มีผลต่อการหายใจ

## ขั้นตอนการตรวจวินิจฉัย

แพทย์ต้องอาศัยทั้งประวัติการตรวจร่างกาย อาจต้องใช้การตรวจเพิ่มเติม เช่น การ X-ray บริเวณศีรษะด้านข้างเพื่อดูความกว้างของทางเดินหายใจและขนาดต่อมอะดีนอยด์ และหากทำได้ อาจตรวจการนอนหลับ (sleep test) เพื่อตรวจวัดระดับออกซิเจนใน เลือด ระบบหายใจ รวมถึงคุณภาพการนอนหลับ

## การรักษาอาการนอนกรน

1. การดูแลปฏิบัติเบื้องต้น ได้แก่ การปรับสุขอนามัยการนอน เช่น นอนพักผ่อนให้พอเพียง

การเข้านอนและตื่นนอนอย่างตรงเวลาสม่ำเสมอ ในรายที่อ่อนต้องลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย

2. การรักษาด้วยยา เช่น การให้ยาสแตียรอยด์พ่นจมูก หรือยารักษาอาการจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ยาละลายเสมหะ น้ำเกลือล้างจมูก หรือยาปฏิชีวนะเพื่อรักษาต่อมทอนซิลอักเสบ
3. การรักษาด้วยการผ่าตัดต่อมทอนซิลและอะดีนอยด์ โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้าน หู คอ จมูก เมื่อมีข้อบ่งชี้
4. การรักษาอื่นๆ เช่น การรักษาโรคภูมิแพ้ การใช้เครื่อง CPAP ตลอดจนการจัดฟัน ซึ่งอาจเป็นทางเลือกกรณีรักษาด้วยวิธีอื่นไม่ได้ผล ซึ่งต้องพิจารณาเป็นรายๆ ไป

ดังนั้น เมื่อบุตรหลานมีความผิดปกติดังข้างต้นที่กล่าวมา ควรพามาพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ได้รับการตรวจรักษาที่ถูกต้องและทันท่วงที ซึ่งจะทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้นอย่างชัดเจน และช่วยลดความกังวลของผู้ปกครองได้