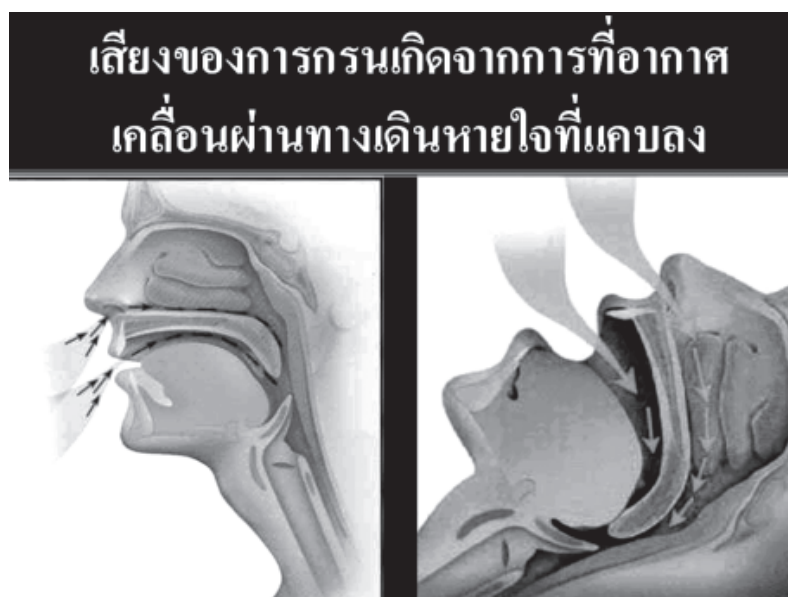


จะดูแลตัวเองอย่างไร...เมื่อมี อาการนอนกรน และ/หรือ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



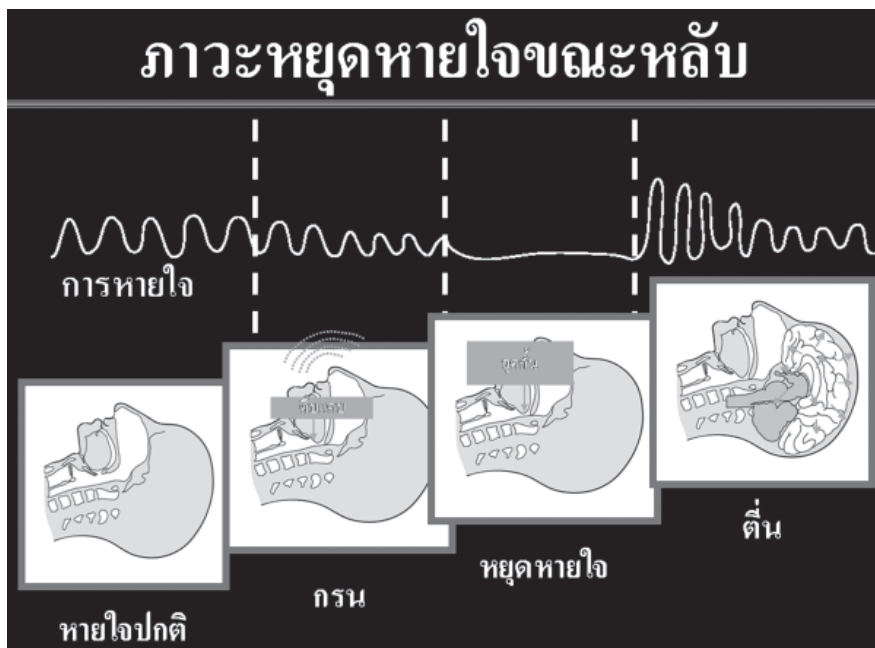
1. **ระวังอย่าให้เป็นหวัดหรือจมูกอักเสบ** (โดยการหลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง และมีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจชนิดเฉียบพลันตามมา ได้แก่ ไข้หวัด นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ถูกหรือสัมผัสอากาศที่เย็นมากๆ เช่น ขณะนอนเปิดแอร์ หรือพัดลมเป่าจ่อ ไม่ได้ใส่เสื้อผ้า หรือไม่ได้ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายเพียงพอ การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ดากฝน หรือสัมผัสกับอากาศที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น จากร้อนเป็นเย็น เย็นเป็นร้อน หรือมีคนรอบข้างที่ไม่สบายคอยแพร่เชื้อให้เราทั้งที่บ้านและที่ทำงาน).

ผู้ป่วยที่เป็นโรคจมูกอักเสบเรื้อรัง (จมูกอักเสบภูมิแพ้ หรือจมูกอักเสบชนิดไม่แพ้) ควรระวังอย่าให้จมูกอักเสบกำเริบ (โดยการหลีกเลี่ยงความเครียด, การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ,



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
รองศาสตราจารย์
สาขาโรคจมูกและโรคภูมิแพ้
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



อารมณ์เศร้า, วิตกกังวล, เสียใจ, ขงจุน, ฝุ่น, คาร์บอนไดออกไซด์ที่เปลี่ยนแปลง, อาหารบางชนิด, การติดเชื้ในระบบทางเดินหายใจหรือหวัด) เพราะถ้าเป็นหวัดหรืออาการจมูกอักเสบกำเริบจะทำให้มีอาการนอนกรนและ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากขึ้น เนื่องจากจมูกเป็นส่วนต้นของทางเดินหายใจ เมื่อเป็นหวัดหรือจมูกอักเสบกำเริบ ควรทำให้หวัดหรือจมูกอักเสบนั้นหายเร็วที่สุดโดย

- ปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง โดยพยายามหลีกเลี่ยงอากาศเย็นโดยเฉพาะแอร์ พัดลมเป่า การดื่มหรืออาบน้ำเย็น ถ้าต้องการเปิดแอร์ ควรตั้งอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศให้สูงกว่า 25 องศาเซลเซียสเพื่อไม่ให้อากาศเย็นจนเกินไป ในกรณีที่ใช้พัดลมไม่ควรเปิดเบอร์แรงสุด และควรให้พัดลมส่ายไปมา ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมโดยตรง ควรนอนอยู่ห่างจากเครื่องปรับอากาศหรือพัดลมพอสมควร หรือไม่ให้อยู่ในทิศทางของลมไม่ควรเปิดแอร์หรือพัดลมจ่อ เนื่องจากอากาศที่เย็นสามารถกระตุ้นเยื่อบุจมูก ทำให้เยื่อบุจมูกอักเสบมากขึ้น ส่งผลให้มีอาการคัดจมูก, คัน, จาม, น้ำมูกไหลและอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะ

หลับมากขึ้นได้ ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายให้เพียงพอ โดยเฉพาะเวลานอน เนื่องจากปัจจุบันเรามักจะเปิดเครื่องปรับอากาศ หรือพัดลมขณะนอนหลับ เช่น นอนห่มผ้า ถ้าจะให้ดี ควรใส่ถุงเท้า หรือผ้าพันคอ หรือหมวก เวลานอนด้วย ในกรณีที่ไมชอบห่มผ้าหรือห่มแล้วชอบสะบัดหลุดโดยไม่รู้ตัวควรใส่เสื้อหนาๆ หรือใส่เสื้อ 2 ชั้น และกางเกงขายาวเข้านอน.

- ควรล้างจมูก, สูดไอน้ำร้อน และ/หรือพ่นยาสเตียรอยด์พ่นจมูก, ยาหดหลอดเลือด และ/หรือกินยารักษาหวัด หรือจมูกอักเสบ เพื่อให้การอักเสบในจมูกหายเร็วสุด.

ปัญหานี้มีความสำคัญมากโดยเฉพาะผู้ป่วยที่ใช้เครื่องเป่าลม หรืออัดอากาศขณะหายใจเข้า (Continuous Positive Airway Pressure : CPAP) เพราะจมูกเป็นทางให้ลมจากเครื่อง CPAP เข้า เมื่อจมูกตันหรือตีบแคบ จะทำให้ลมถูกเป่าเข้าไปในทางเดินหายใจน้อยลง กรณีผู้ป่วยใช้เครื่อง CPAP ชนิด Manual ผู้ป่วยอาจกลับมามีปัญหากรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้อีก กรณีผู้ป่วยใช้เครื่อง CPAP ชนิด auto เครื่องจะเพิ่มแรงดันอัดลมผ่านจมูกที่ตันหรือตีบแคบมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยรู้สึก

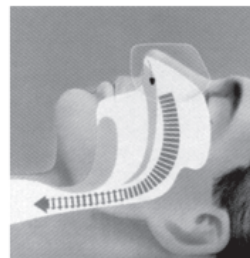
เครื่องเป่าลม หรืออัดอากาศขณะหายใจเข้า (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP)



ขณะตื่น ไม่มีการอุดกั้น
ทางเดินหายใจ



ขณะหลับ มีการอุดกั้น
ทางเดินหายใจ



ลมที่ขับออกมาจะช่วย
ค้ำยันไม่ให้มีการอุด
กั้นทางเดินหายใจ

จะถูกเป่าทางให้ลมจากเครื่อง CPAP เข้า

อีตอัด และร่วมมือในการใช้เครื่อง CPAP น้อยลง.

2. **ผู้ป่วยควรระวังอย่าให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น**
เพราะถ้าน้ำหนักเพิ่มขึ้น จะทำให้ไขมันพอกรอบคอ
หรือทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้น ทำให้ทางเดิน
หายใจตีบแคบมากขึ้น และมีอาการนอนกรน และ/
หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากขึ้น ผู้ป่วยสามารถ
คำนวณน้ำหนักสูงสุดที่ควรจะเป็น สำหรับความสูง
ของผู้ป่วยได้โดย ผู้ป่วยไม่ควรมีน้ำหนักเกิน $[23 \times$
(ส่วนสูงเป็นเมตร) \times (ส่วนสูงเป็นเมตร)] กิโลกรัม.

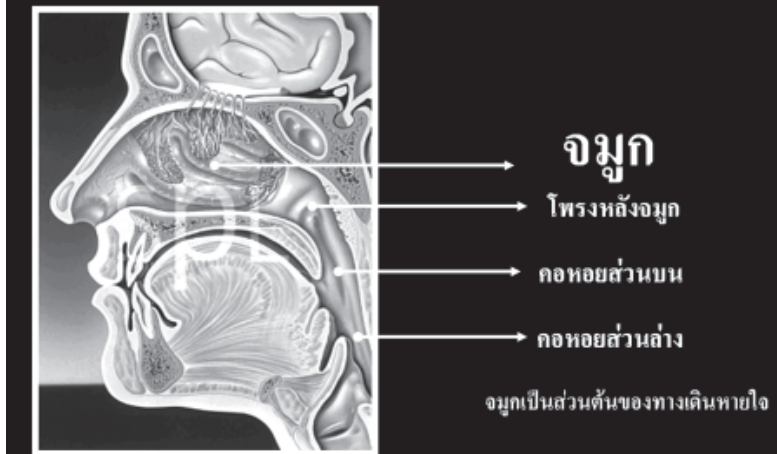
3. **ผู้ป่วยควรขยับออกกำลังกาย** ไม่ควร
ขี้เกียจ เพราะเมื่ออายุมากขึ้น เนื้อเยื่อในทางเดิน
หายใจส่วนบนจะหย่อนมากขึ้นตามอายุ ทำให้ทาง
เดินหายใจส่วนบนตีบแคบมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมี
อาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
มากขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ
อย่างน้อยวันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
[การออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกาย
ที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หายใจเร็วขึ้นต่อเนื่องกัน เช่น
วิ่ง, เดินเร็ว, ขึ้นลงบันได, ว่ายน้ำ, ขี่จักรยานฟิต
(แบบปรับน้ำหนักได้ เช่น ใน Fitness), เต้นแอโรบิก,
เตะฟุตบอล, เล่นเทนนิส, แบดมินตัน หรือบาสเกตบอล]
จะช่วยป้องกันความหย่อนยานดังกล่าวได้ โดยไม่ให้

หย่อนยานมากกว่าที่ควรจะเป็นตามอายุ และยังคงช่วย
ให้หลับได้ดีขึ้นและลึกขึ้น รวมทั้งช่วยควบคุมน้ำหนัก
ตัวไม่ให้เพิ่มขึ้นตามข้อ 2 ได้ นอกจากนั้นการออก
กำลังกายดังกล่าวยังช่วยป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยเป็นหวัด
หรือป้องกันไม่ให้อาการของโรคจมูกอักเสบเรื้อรังกำเริบ
ขึ้นด้วย (ข้อ 1) ดังนั้นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
อย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นประโยชน์มากในผู้ป่วยที่มี
อาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ.

4. **ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงยาชนิดที่ทำให้ง่วง**
เช่น ยานอนหลับ, ยาแก้ปวดประสาท, ยาแก้แพ้ชนิดง่วง
หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง
เช่น เบียร์ ไวน์ วิสกี้ สุรา โดยเฉพาะก่อนนอน
เนื่องจากจะทำให้กล้ามเนื้อทางเดินหายใจส่วนบน
คลายตัวมากขึ้น และสมองตื่นตัวช้าลง ทำให้มีการ
อุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้น และมีอาการ
นอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากขึ้น
นอกจากนั้นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้ออนหลับ
ไม่สนิท ตื่นได้ง่าย อาจเกิดฝันร้ายในเวลากลางคืน
และมักมีแคลอรีสูง จะทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มได้ง่ายขึ้น
ซึ่งจะทำให้ทางเดินหายใจส่วนบนแคบลง.

5. **ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หรือ
สัมผัสควันบุหรี่** ภายใน 4-6 ชั่วโมง ก่อนนอน

การอดกัณฑ์ในทางเดินหายใจส่วนบน



เนื่องจากจะทำให้เนื้อเยื่อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนบวม ทำให้มีการอดกัณฑ์ทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้น นอกจากนั้นสารนิโคติน (nicotine) อาจกระตุ้นสมอง ทำให้ตื่นตัว และนอนไม่หลับ หรือหลับได้ไม่สนิท ผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับมีแนวโน้มที่นอนหลับได้ไม่เต็มที่อยู่แล้ว เนื่องจากถ้ามีการหยุดหายใจหลายครั้งในขณะนอนหลับ จะส่งผลให้ระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดลดน้อยลง ซึ่งสมองก็จะได้รับออกซิเจนน้อยลงไปด้วย เมื่อสมองขาดออกซิเจนก็ต้องคอยปลุกให้ผู้ป่วยตื่น เพื่อเริ่มหายใจใหม่ และเมื่อสมองได้รับออกซิเจนเพียงพอแล้ว ผู้ป่วยก็จะสามารถหลับลึกได้อีกครั้ง แต่ต่อมากการหายใจก็จะเริ่มชัดขึ้นอีก สมองก็ต้องปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้นใหม่ วนเวียนเช่นนี้ตลอดคืน.

6. ผู้ป่วยควรนอนศีรษะสูงเล็กน้อยประมาณ 30 องศาจากแนวพื้นราบ เพราะจะช่วยลดการบวมของเนื้อเยื่อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนได้บ้าง และควรนอนตะแคง เพราะการนอนหงายจะทำให้มีการอดกัณฑ์ทางเดินหายใจมากขึ้น เนื่องจากแรงโน้มถ่วงของโลก.

7. ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการบริโภคสารคาเฟอีน (caffeine) (ซึ่งมีในกาแฟ, ชา, ชาเขียว,

เครื่องดื่มชูกำลัง, น้ำอัดลม, โโกโก้, ช็อคโกแลต และยาบางชนิด), ยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท, ยาขยายหลอดลม (bronchodilator) และยาแก้คัดจมูกบางชนิด (เช่น pseudoephedrine) ภายใน 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน เนื่องจากสารคาเฟอีน และยาดังกล่าวนี้จะกระตุ้นสมอง ทำให้ตื่นตัว และนอนไม่หลับ หรือหลับได้ไม่สนิท.

8. ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารจำนวนมาก หรืออาหารที่ย่อยยาก (เช่น เนื้อสัตว์ หรือไขมันปริมาณสูง) หรืออาหารที่มีรสเผ็ดจัด ภายใน 3 ชั่วโมงก่อนนอน เนื่องจากอาจทำให้ท้องอืด อืดอัด รบกวนการนอนหลับได้ เช่น อาจทำให้นอนหลับได้ยาก, ตื่นบ่อย, หลับไม่สนิท และเกิดภาวะกรดไหลย้อนได้.

9. ผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน ควรหลีกเลี่ยงเหตุที่ทำให้มีการไหลย้อนของกรดในช่วงเวลานอน โดยควบคุมนิสัยการกิน (โดยเฉพาะมื้อเย็น) และการนอนให้ดี เพราะถ้ามีการไหลย้อนของกรดในช่วงเวลานอน ขึ้นมาในทางเดินหายใจส่วนบน จะทำให้ทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบมากขึ้น ทำให้ผู้ป่วยมีอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากขึ้น.