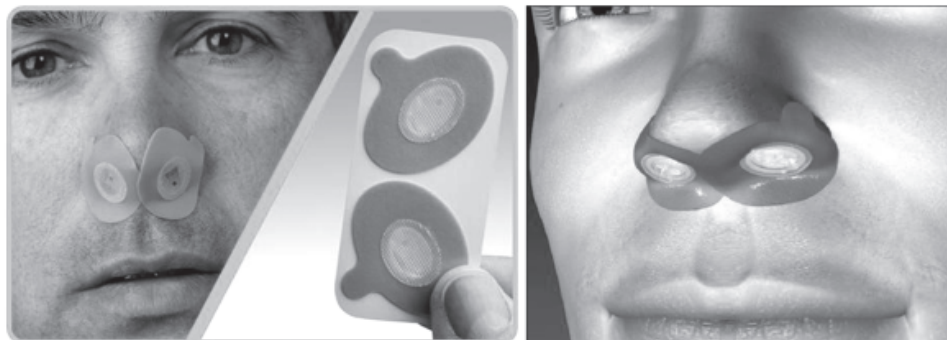


ที่ปิดจมูกสำหรับรักษาอาการนอนกรน และ/หรือ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (PROVENT[®] หรือ Nasal Expiratory Positive Airway Pressure)

ที่ปิดจมูกนี้เป็นทางเลือกใหม่ ทางเลือกหนึ่งในการรักษาอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับที่ใช้สะดวกและง่าย และมีประสิทธิภาพ ไม่ต้องใช้หน้ากากครอบ โดยที่ปิดจมูกนี้เป็นวัสดุขนาดเล็ก ใช้ตอนกลางคืนขณะหลับ ปิดที่รูจมูกทั้ง 2 ข้าง (ภาพที่ 1) โดยยึดติดด้วยเทปขาว ซึ่งแพ้ยาก ที่ปิดจมูกนี้ใช้แล้วทิ้ง มีขนาดเล็ก สามารถพกพาไปได้ง่าย โดยเฉพาะเวลาเดินทาง ไม่ต้องใช้กระแสไฟฟ้า หรือแบตเตอรี่ การรักษาผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับด้วยที่ปิดจมูกนี้ เป็นทางเลือกใหม่ของการรักษาผู้ป่วย ซึ่งปฏิเสธการใช้เครื่องเป่าลมในทางเดินหายใจส่วนบน [continuous positive airway pressure (CPAP)],

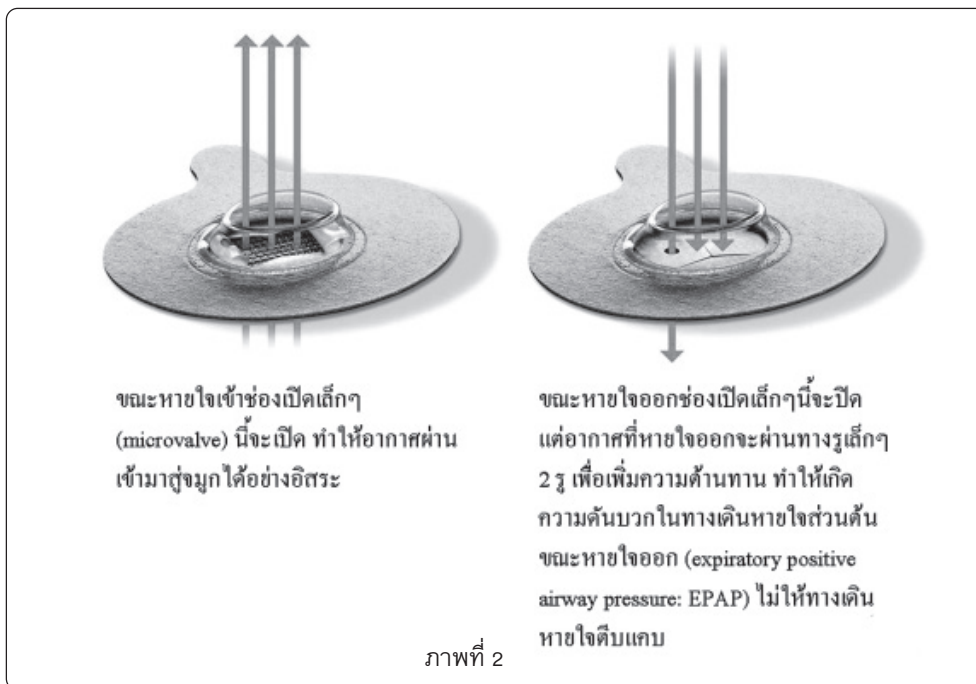
ที่ปิดจมูกสำหรับรักษาอาการนอนกรนและ/หรือ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (PROVENT[®] หรือ Nasal Expiratory Positive Airway Pressure)



ภาพที่ 1



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



เครื่องมือทันตกรรม, การผ่าตัด หรือทนต์ผลข้างเคียงของ CPAP หรือเครื่องมือทันตกรรมไม่ได้ ถึงแม้ CPAP เป็นการรักษามาตรฐานของอาการนอนกรนและ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แต่ร้อยละ 50 ของผู้ป่วยเท่านั้นที่ใช้ CPAP ได้อย่างสม่ำเสมอ.

ที่ปิดจมูกนี้มีช่องเปิดเล็กๆ (microvalve) (ภาพที่ 2) ให้ลมผ่านได้เวลาหายใจเข้า ขณะหายใจเข้าช่องเปิดเล็กๆ นี้จะเปิด ทำให้อากาศผ่านเข้ามาสู่จมูกได้อย่างอิสระ แต่ขณะหายใจออกช่องเปิดเล็กๆ นี้จะปิด แต่อากาศที่หายใจออกจะผ่านทางรูเล็กๆ 2 รู เพื่อเพิ่มความต้านทาน ทำให้เกิดความดันบวกในทางเดินหายใจส่วนต้นขณะหายใจออก (expiratory positive airway pressure: EPAP) ช่วยทำให้ทางเดินหายใจกว้าง ไม่ตีบแคบ (ภาพที่ 3) โดยเฉพาะในช่วงสุดท้ายของการหายใจออก ซึ่งเป็นช่วงที่ทางเดินหายใจส่วนต้นมีการตีบแคบมากที่สุด ก่อนจะเกิดภาวะหยุดหายใจ จนกระทั่งผู้ป่วยเริ่มหายใจใหม่ ซึ่งการทำงานของ nasal EPAP จะต่างจาก CPAP เพราะ CPAP จะเพิ่มความดันในทางเดินหายใจส่วนต้นทั้งขณะผู้ป่วยหายใจเข้าและออก แต่ nasal EPAP นี้จะ

เพิ่มความดันในทางเดินหายใจส่วนต้นขณะผู้ป่วยหายใจออกเท่านั้น นอกจากนั้น CPAP ใช้เครื่องอัดอากาศเข้าไป ในขณะที่ nasal EPAP ใช้ลมหายใจของผู้ป่วยเองในการทำให้เกิดความดันบวกในทางเดินหายใจส่วนต้นขณะหายใจออก.

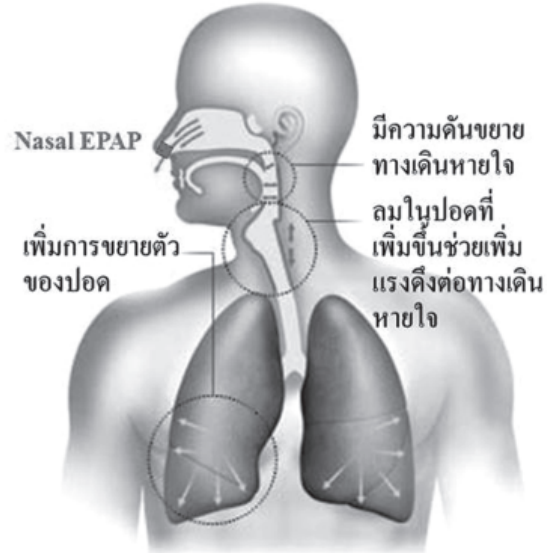
Nasal EPAP เหมาะกับผู้ป่วยกลุ่มใดบ้าง

- ผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับตั้งแต่ความรุนแรงน้อยไปจนถึงมาก ซึ่งปฏิเสธการรักษาด้วย CPAP, เครื่องมือทันตกรรม, การผ่าตัด หรือไม่ร่วมมือในการใช้ CPAP หรือเครื่องมือทันตกรรม.
- ผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดความรุนแรงน้อยถึงปานกลาง ที่ไม่มีโรคร่วมอื่นๆ.
- ผู้ป่วยที่ใช้ CPAP หรือเครื่องมือทันตกรรม อยู่แล้ว ในการรักษาอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แต่อยากหาทางเลือกอื่นในการรักษาขณะเดินทาง.

ไม่ได้ใช้ Nasal EPAP



ใช้ Nasal EPAP



EPAP = Expiratory Positive Airway Pressure

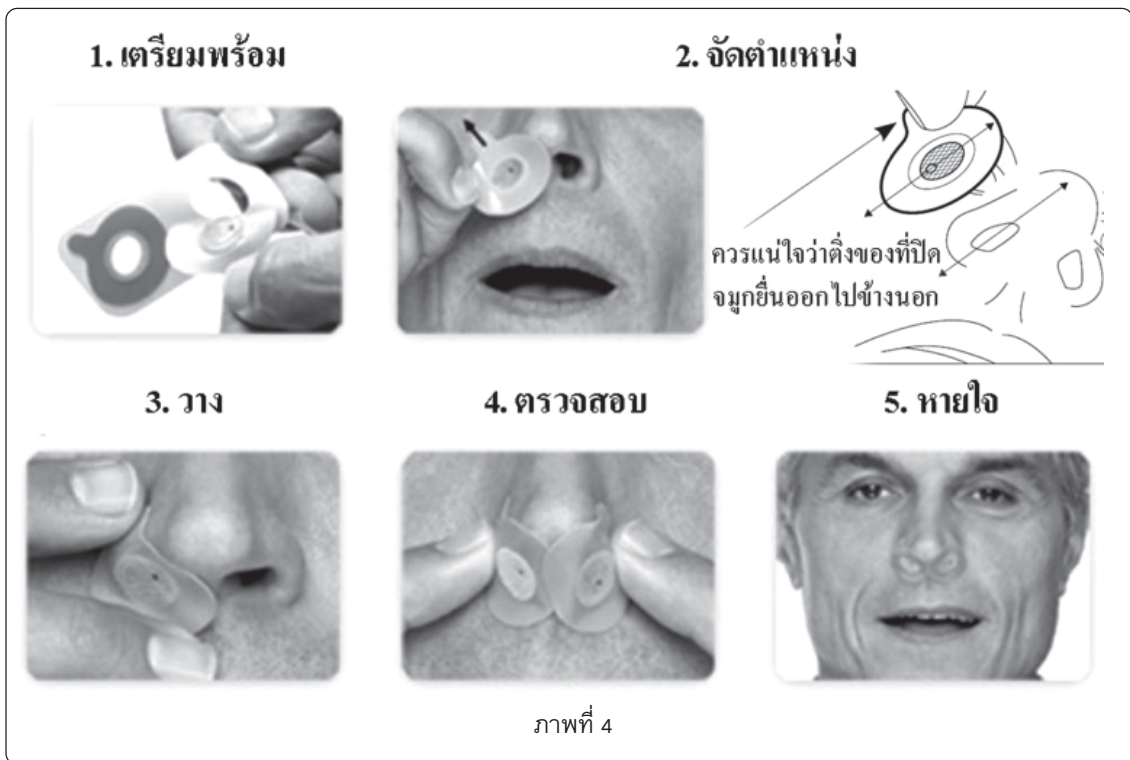
ภาพที่ 3

ข้อบ่งชี้ของการใช้เครื่องมือชนิดนี้ : ใช้รักษาอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ข้อห้ามใช้

- ผู้ป่วยที่มีการหายใจผิดปกติชนิดรุนแรง เช่น กล้ามเนื้อที่ใช้หายใจอ่อนแรงหรือไม่ทำงาน, ปอดผู้ป่วยมีซีสท์หรือถุงลม (bleb), ภาวะลมรั่วในช่องเยื่อหุ้มปอด, ภาวะลมรั่วในช่องอก.
- โรคหัวใจชนิดรุนแรง รวมทั้งภาวะหัวใจล้มเหลว.
- มีความดันเลือดต่ำมาก.
- ภาวะที่มีการอักเสบหรือการติดเชื้อในทางเดินหายใจส่วนบน (เช่น จมูกอักเสบ, ไซนัสอักเสบ หรือหูชั้นกลางอักเสบ) หรือมีเยื่อแก้วหูทะลุ.

เครื่องมือชนิดนี้ได้รับการรับรองโดยองค์การอาหารและยา ประเทศสหรัฐอเมริกาแล้ว ผู้ป่วยบางรายใช้ CPAP หรือเครื่องมือทันตกรรมขณะอยู่บ้าน และใช้ nasal EPAP ขณะเดินทาง ผู้ป่วยไม่สามารถใช้ nasal EPAP ร่วมกับเครื่อง CPAP ได้ และยังไม่มีการศึกษาถึงความปลอดภัย และประสิทธิภาพในผู้ป่วยที่มีอายุน้อยกว่า 18 ปี, ผู้ป่วยที่ตั้งครรภ์ หรือผู้ป่วยที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งไม่ได้เกิดจากการอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน (central sleep apnea) จากการศึกษาทางคลินิก พบว่าที่ปิดจมูกดังกล่าวสามารถลดเสียงกรน, ลดจำนวนครั้งของการหยุดหายใจ และลดอาการง่วงในเวลากลางวัน รวมทั้งทำให้คุณภาพในการนอนหลับของผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรน และ/หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ.



การตีเครื่องมือที่ปิดจมูกนี้ (ภาพที่ 4) ควรใช้ที่ปิดจมูกนี้ก่อนที่จะนอน โดยทำตามขั้นตอนดังนี้

1. เตรียมพร้อม

- ทำความสะอาดบริเวณรูจมูกให้แห้ง ถ้ามีขนจมูกยาว อาจต้องตัดขนจมูกส่วนที่ยื่นเลยรูจมูกออกมา.
- จับแผ่นที่ยึดติดของที่ปิดจมูก และลอกที่ปิดจมูกนี้ออกมาด้วยความนุ่มนวล.

2. จัดตำแหน่ง

- ยึดริมฝีปากบน หรือบริเวณส่วนล่างของรูจมูกลงล่าง คล้ายเวลาโกนหนวดบริเวณเหนือริมฝีปากบน.
- ส่องกระจก จัดตำแหน่งให้รูหายใจตรงกลางของเครื่องมือนี้ตรงกับรูจมูก และแนวยาวของเครื่องมือนี้ขนานกับแนวยาวของจมูก.
- จับดิ่งของที่ปิดจมูก ให้ชี้ออกนอกไปยังลูก

ตาข้างเดียวกัน.

3. วาง

- เมื่อจัดตำแหน่งได้เหมาะสมแล้ว จึงปิดที่แปะเพื่อให้แนบสนิท และตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีรอยย่นเกิดขึ้น เพื่อไม่ให้อากาศรั่วออกไป โดยใช้นิ้วกดที่เทปติดโดยรอบ.

4. ตรวจสอบ

- ตรวจสอบว่าติดได้ดีหรือไม่ รูจมูกทั้ง 2 ข้างต้องมีที่ปิดจมูกติดอยู่.
- ตรวจสอบให้ดีกว่า เทปปิดไม่ไปอุดกั้นรูที่ให้ลมหายใจผ่านเข้า-ออกของที่ปิดจมูกอีกข้าง.
- ใช้นิ้วมาอังทดสอบตรงรูเปิด และทดสอบโดยลองหายใจออกทางจมูก เพื่อตรวจสอบว่าไม่มีการรั่วของอากาศ และไม่ควรรู้สึกว่ามีลมรั่วออกมารอบๆ เครื่องมือนี้.

5. หายใจ

5.1 ลองหายใจเข้าทางปาก หรือทางที่ปิดจมูก ดูว่าหายใจทางไหนรู้สึกสบายกว่ากัน ที่จะนอนหลับ ก็หายใจทางนั้น.

5.2 ตรวจสอบว่าติดเครื่องมือนี้ถูกต้องหรือไม่ โดยพยายามหายใจออกทางจมูก ขณะที่ปิดปาก ผู้ป่วยจะรู้สึกคล้ายมีแรงต้านทานเกิดขึ้น ซึ่งเป็นปกติ และแสดงว่าเครื่องมือนี้ทำงาน แรงต้านหรือความดันที่เกิดขึ้นนี้ ผู้ป่วยอาจรู้สึกอึดอัดในระยะแรก โดยทั่วไป ผู้ป่วยจะค่อยๆ คำนึงกับความรู้สึกนี้ หลังใช้ไปแล้วหลายคืน (เฉลี่ย 1 สัปดาห์ หรือมากกว่า) และในที่สุดมักจะยอมรับและร่วมมือในการใช้มากขึ้น.

5.3 หายใจออกทางปาก จนกระทั่งหลับไป เพราะจะทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายกว่าหายใจออกทางจมูก ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่จะกลับมาหายใจทางจมูกเองโดยอัตโนมัติ หลังจากหลับแล้ว ซึ่งเครื่องมือนี้จะเริ่มทำงาน.

5.4 ควรผ่อนคลาย ไม่ควรทำกิจกรรมอื่นใด ขณะสวมเครื่องมือนี้ พยายามนอนหลับและเตรียมแก้วที่มีน้ำดื่มไว้ข้างเตียง ในกรณีที่ตื่นมาแล้วรู้สึกคอแห้ง จะได้มีน้ำไว้ดื่ม.

5.5 ใช้ที่ปิดจมูกนี้ซ้ำๆ ต่อกันทุกคืน จะทำให้ผู้ป่วยเคยชินกับการรักษาด้วยวิธีนี้ ถ้าตื่นกลางดึก แล้วรู้สึกอึดอัด ก็สามารถถอดเครื่องมือนี้ออกได้ แล้วพยายามลองใหม่ในวันรุ่งขึ้น ซึ่งเหตุการณ์นี้อาจจะเกิดขึ้นหลายคืน กว่าผู้ป่วยจะรู้สึกคุ้นเคยในการใช้เครื่องมือนี้.

5.6 หลังใช้บ่อยๆ ดึงที่ปิดจมูกนี้ออกจากจมูก ผู้ป่วยที่มีผิวหนังไวมากๆ ควรเอาเครื่องมือออกโดยใช้หน้าอุ่น หรือดึงออกขณะที่อาบน้ำ.

คำเตือน

- ผู้ป่วยที่รู้สึกแพ้ส่วนประกอบใดๆ ของเครื่องมือชนิดนี้ เช่น อาจมีฝุ่น, แผลรอบๆ จมูก ควรหยุดใช้.
- ผู้ป่วยที่ใช้เครื่องมือนี้แล้ว ไม่สามารถหายใจทางปาก หรือรู้สึกอึดอัดมาก เมื่อหายใจผ่านทางเครื่องมือนี้ หรือมีเลือดกำเดาไหล ควรหยุดใช้.
- ไม่ควรใช้เครื่องมือ 1 ชิ้น ยาวนานมากกว่า 1 คืน ควรใช้คืนเดียวแล้วทิ้ง เพราะการใช้ซ้ำๆ หลายๆ คืน จะทำให้เปปติด ลดความแน่น ทำให้อาจมีลมรั่วออกมา ทำให้ประสิทธิภาพในการใช้งานลดลง.

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นได้

- ปากแห้ง, คอแห้ง, ริมฝีปากแห้ง.
- น้ำมูกไหล, คัดจมูก.
- รู้สึกอึดอัดในจมูก, ไช้หน้าส, คอ, หู และอาจมีเลือดกำเดาไหล.
- ปวดศีรษะ.
- แพ้ เช่น ผิวหนังที่มีปิด เกิดการระคายเคือง.
- นอนหลับยาก รู้สึกกังวล.
- เวียนศีรษะ.