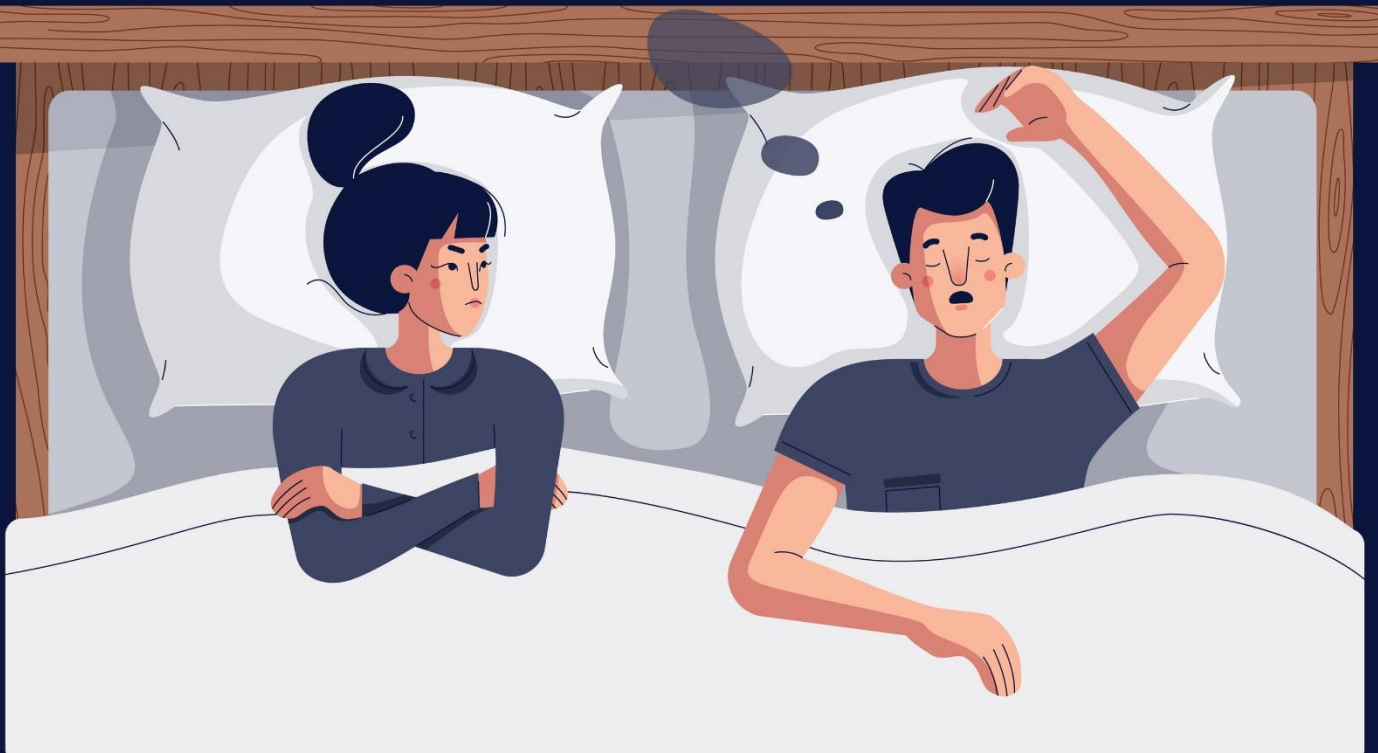


โรคนอนกรน



z-z-z



บทความโดย

ศ.นพ.ชัยรัตน์ นีรันตรัตน์

ราชวิทยาลัย โสต ศอ นาสิกแพทย์

แห่งประเทศไทย

“โรคนอนกรน”

โรคนอนกรนพบได้บ่อยในคนไทยผู้ชายราวร้อยละ 40 ผู้หญิงราวร้อยละ 20 นับว่าเป็นความผิดปกติขณะหลับอย่างหนึ่ง เกิดในขณะหลับนั้นมีการหายใจติดขัด ช่องทางเดินหายใจแคบลง กว่าปกติ ลมหายใจเข้าออกแรงกระแทกทางเดินหายใจจนเกิดเสียงดังผิดปกติขึ้น ในรายที่เป็นมากมีโรคหยุดหายใจขณะหลับ ตามมา งานวิจัยค้นคว้าตำราเกี่ยวข้องกับโรคหยุดหายใจหรือหายใจผิดปกติขณะหลับมีเผยแพร่ออกมาอย่างกว้างขวางมากมาย ในระยะสามสิบปีนี้ สังเกตกันได้เสมอว่าคนอ้วนมีอาการนี้ได้มากกว่าคนธรรมดาถึง 3 เท่า แน่แน่นอนว่าอาการนี้ไม่ได้ผูกขาดอยู่กับคนอ้วน ในผู้ชาย หรือในผู้ใหญ่เท่านั้นเท่านั้น

โรคนอนกรน

ผลิตภัณฑ์ที่ประกาศโฆษณาในทางการค้าอยู่อย่างหลากหลายมากกว่า 400 ชนิด มีวิธีที่แตกต่างกัน ออกไป เช่น การใช้ผ้าเทปติดก้อนหินหรือลูกบอลไว้ที่แผ่นหลังกับชุดนอนเมื่อนอนหงาย ทำให้รู้สึกเจ็บต่อนอนตะแคง ซึ่งเชื่อว่าอาการนอนกรนจะลดลงในรายที่มีอาการมากขณะนอนหงาย ผลิตภัณฑ์อีกชนิดหนึ่งทำการรัดคางให้แน่นเพื่อไม่ให้อ้าปากเวลานอน โดยเชื่อกันว่าเมื่ออ้าปากหายใจจะมีเสียงกรน เมื่อหุบปากและหายใจทางจมูกได้ เสียงกรนจะลดลง ส่วนที่หนุนคอหรือหมอนชนิดพิเศษหนุนบริเวณศีรษะและคอ เชื่อกันว่าทำให้คางและลิ้นไม่ตกไปด้านหลัง อาจได้ผลในบางรายหรือไม่ได้ผลเลยก็มี สำหรับท่อใส่ทางจมูกหรือใส่ผลิตภัณฑ์บางอย่างในปากเพื่อดึงลิ้นมาข้างหน้าไม่ให้ตกไปด้านหลังมีรายงานกันว่าดีในบางรายแต่เมื่อใช้แล้วก่อให้เกิดความรำคาญอย่างมากจนถึงกับทนไม่ได้ก็มี ผลิตภัณฑ์ถ่างขยายจมูกทั้งชนิดที่สอดเข้าไปในรูจมูกหรือปิดพลาสติกเตอร์ภายนอกจมูกไว้ถ่างขยายบริเวณปีกจมูก ก็มีวางจำหน่ายเช่นกัน มีผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไฟฟ้าหลากหลายชนิด โดยผลิตภัณฑ์นั้นสามารถตรวจจับเสียงกรนได้แล้วจะนำเสียงนั้นไปที่หูฟังของเจ้าของ เมื่อเสียงดังเกินทำให้ตกใจตื่นหรือหลับไม่ลึกทำให้อาการนอนกรนลดลงแต่เมื่อหลับลึกลงอีกครั้ง เสียงกรนดังขึ้นอีกจนเสียงดังมาก กระตุ้นให้ผู้ป่วยตกใจตื่นขึ้นอีกครั้ง เป็นอย่างนี้วนเวียนไปตลอดทั้งคืน แต่วิธีการเหล่านี้ดูแล้วผู้ป่วยจะต้องทนรำคาญอยู่ตลอดทั้งคืน ถึงวิธีนี้จะได้ผลผู้ป่วยก็ต้องทนหลับ ๆ ตื่น ๆ พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ มีการใช้ยาสำหรับพ่นบริเวณคอเพื่อหล่อลื่นให้ความชุ่มชื้นลำอากาศผ่านได้สะดวกไม่กระแทกให้เกิดเสียงดัง ใช้พ่นก่อนนอน เหล่านี้เป็นต้น ผู้ป่วยนำไปใช้มีทั้งที่ได้ผลและไม่ได้ผลคละเคล้า กันไป

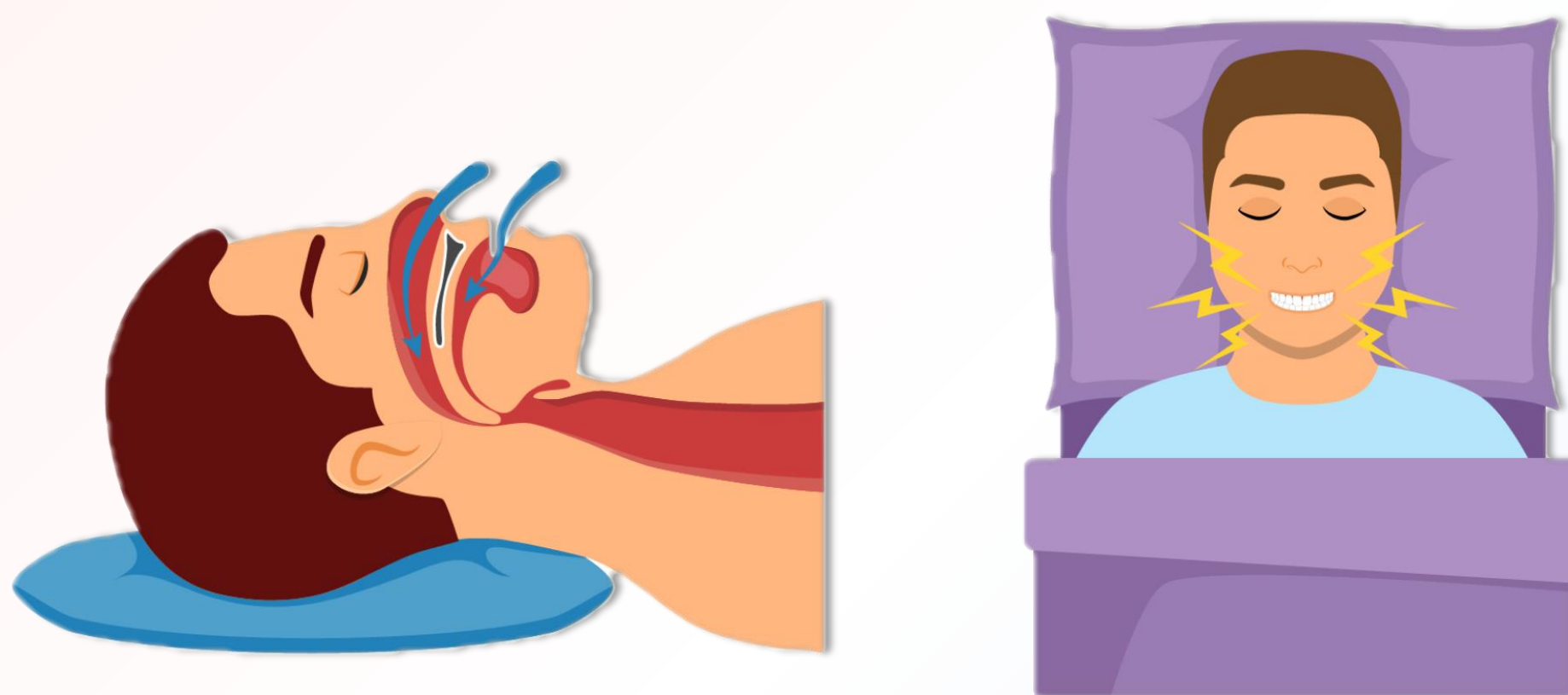
โรคนอนกรน

ตัวผู้ป่วยเองไม่ค่อยจะรับรู้ว่ามีอาการกรน ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะรู้ได้จากผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น ภรรยา บุตร ธิดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงานหรือผู้ที่ไปอบรมสัมมนา เดินทางท่องเที่ยวด้วยกันแล้วได้มีโอกาสรับรู้ถึงอาการนี้จากการบอกกล่าวของผู้ป่วย บางครั้งผู้ป่วยอาจจะจำอาการนี้ได้ดีว่าเป็นสัญญาณของความขบขันนำมาซึ่งความกระอักกระอ่วนใจทำให้เสียบุคลิกภาพเป็นที่เย้ยหยันหรือก่อความรำคาญให้กับผู้อื่น ในทำนองเดียวกันก็ก่อความรำคาญให้กับตนเองด้วย ผู้ป่วยเองมักจะหลับจนไม่รู้เรื่อง ไม่ได้ยินเสียงกรนของตนเอง แต่ก็มีผู้ป่วยจำนวนน้อยอยู่กลุ่มหนึ่งซึ่งพอจะสังเกตอาการนอนกรนของตนเองได้ช่วงเวลาใกล้ตื่นที่เริ่มรู้สึกตัวได้ยินเสียงกรน บางคนได้ยินเสียงกรนขณะที่ตนเองง่วงและกำลังจะเคลิ้มหลับ

ปัญหาทางเศรษฐศาสตร์และสังคม

การนอนกรนอาจเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อยหรือไม่ก่อให้เกิดปัญหาเลยในบางคนหรือบางครอบครัว แต่ในทางตรงกันข้ามเสียงกรนก่อให้เกิดปัญหาทั้งส่วนตัวของผู้ที่มีอาการเองหรือก่อให้เกิดปัญหาให้กับสมาชิกในครอบครัวผู้ที่ใกล้ชิดอย่างมาก ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบางคนไม่เตือนแม้เสียงดังมาก แต่บางคนแม้เสียงดังเพียงเล็กน้อยก็ทำให้นอนไม่หลับ เสียงกรนบางครั้ง นำรำคาญเนื่องจากดังมากเสียงดังไม่สม่ำเสมอเป็นเสียงอึกทึก เสียงฟังดูน่าตกใจราวกับว่าผู้ที่มีอาการจะหยุดหายใจไปเลย ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบางคนตกใจตื่นไม่สามารถที่จะข่มตาหลับลงได้ เกิดอาการนอนไม่หลับส่งผลให้เกิดอาการหงุดหงิดพาลโมโหแสดงให้เห็นถึงปัญหาที่พบเจอจนบางครั้งอาจนึกไม่ถึงว่าจะเกิดขึ้นได้ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดซึ่งนอนหลับไม่เพียงพอ การทำงานในตอนกลางวันขาดประสิทธิภาพ เฝ้ามแต่หวาดผวาคือต่อไปจะเป็นคำคืบที่นำมาซึ่งการนอนไม่หลับและฝันร้ายอาจนำไปสู่ปัญหาครอบครัวที่ซับซ้อนยุ่งยากเสริมปัญหาในครอบครัวที่มีอยู่เดิมแล้วปัญหาการนอนไม่หลับการพักผ่อนไม่เพียงพอก่อให้เกิดการหย่าร้างขึ้น ในบางแห่งศาลรับฟังที่จะพิพากษาให้เป็นหัวข้อหนึ่งในการหย่าร้างได้ ซึ่งแต่เดิมมานั้นในทางกฎหมายแล้วไม่อาจจะใช้อ้างในการหย่าร้าง ในบางแห่งเริ่มตระหนักว่าทำให้เกิดปัญหาทาง บางรายยังฟังใจว่าจะต้องหาคู่ชีวิตที่ไม่นอนกรนถ้าเขาหรือเธอสามารถจะเลือกได้จะไม่ขอแต่งงานกับคนที่มีอาการนี้เลย จากประสบการณ์ของผู้เขียนในเมืองไทยไม่ถึงขั้นนี้แต่มักจะเป็นการแยกห้องนอน การเฉยเมยต่อกัน ทำให้การพบปะพูดคุย ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนไป

ปัญหาต่อสุขภาพ



ผู้ที่มีอาการนอนกรนอยู่เป็นประจำ เกิดการหายใจติดขัด
อยู่เป็นเวลานานเป็นเดือนเป็นปี มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็น
โรคต่าง ๆ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
โรคสมองขาดเลือด การหลับไม่ต่อเนื่อง อาการง่วงนอนมาก
ผิดปกติตอนกลางวัน โรคหยุดหายใจขณะหลับ

การดูแลรักษา



จากความเชื่อที่ให้หนักเกินไปจะชินเสียงกรนได้เอง
ที่แนะนำกันทั่วไป แต่เดิมนั้นเพราะอาจคิดว่า ไม่มีทางใน
การเยียวยารักษาได้ แต่พบว่าในปัจจุบันมีหนทางเลือก
หลายวิธีแล้วในการช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งวิธีอนุรักษ์
และการผ่าตัด

การดูแลรักษา

1. การปฏิบัติตัว ใช้เป็นการรักษาหลักหรือร่วมกับการรักษาอื่นทำให้ผลการรักษาดีขึ้น
 - 1.1 งดดื่มสุรา งดสูบบุหรี่
 - 1.2 หลีกเลี่ยงยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงทำให้ง่วง
 - 1.3 ไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลียหรือทำงานหักโหมจนเกินไป
 - 1.4 นอนศีรษะสูงประมาณ 30 องศา
 - 1.5 ลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
 - 1.6 หลีกเลี่ยงการใช้หมอนที่หนาเกินไป ทำให้ทางเดินหายใจเป็นแนวโค้งงอแคบลง

การดูแลรักษา

2. รักษาโรคจมูก เช่น ภูมิแพ้ ริดสีดวงจมูก ผงกั้นจมูกคด
3. เครื่องมือทางทันตกรรม ช่วยให้ช่องคอกว้างขึ้น
โดยดึงลิ้นมาด้านหน้า หรือเลื่อนขากรรไกรล่างมาด้านหน้า
4. พลาสเตอร์ถ่างปีกจมูก
5. เครื่องช่วยหายใจดันลมถ่างขยายช่องคอให้กว้างขึ้น
ใช้ทุกคืน ปรับความแรงลมได้ตั้งแต่ 4 ถึง 20 เซนติเมตรน้ำ
6. การผ่าตัด ผ่าตัดตกแต่งเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ภายใต้อาชา
เฉพาะที่การผ่าตัดในจมูก

นอนกรนลดลงได้ ใช้ร่วมกับการผ่าตัดรักษาวิธีอื่น ๆ

การรักษาเพดานอ่อนและลิ้นไก่ด้วยคลื่นวิทยุ

ลดขนาดของเนื้อเยื่อค้ำกล่าวด้วยความร้อน

พบอาการปวดแผลหลังผ่าตัดน้อย

ผู้ป่วยเข้ารับการรักษา 2 - 4 ครั้ง ได้ผลระยะสั้นร้อยละ 70

ระยะยาวมีการกลับเป็นซ้ำร้อยละ 10-40

การฝังวัสดุจำพวกไหมชนิดไม่ละลายตัว ทำให้เนื้อเยื่อ

บริเวณเพดานอ่อนและลิ้นไก่ตึงตัว มีรายงานผลดีในระยะสั้น

ร้อยละ 70 ต้องติดตามผลในระยะยาวต่อไป

แนวทางการรักษาการนอนหลับ

ประเมินผู้ป่วยว่ามีอาการหยุดหายใจร่วมด้วยหรือไม่ ในรายที่สงสัยใช้ตรวจการนอนหลับ เริ่มให้การรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีอนุรักษ์ เช่น การให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวร่วมกับการรักษาโรคที่ทำให้มีอาการมากขึ้นไปพร้อม ๆ กัน เช่น โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โรคต่อมไทรอยด์ หลีกเลี่ยงการใช้ยาบางชนิดซึ่งทำให้ง่วงซึม แนะนำให้ผู้ป่วยใช้เครื่องมือทางทันตกรรม เครื่องช่วยหายใจซีแพพ เมื่อไม่ได้ผลใช้วิธีการผ่าตัด อธิบายข้อดี ข้อเสีย โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ใช้คลื่นวิทยุ หรือฝังวัสดุในเพดานอ่อน ลึนไก่ ผู้ป่วยเจ็บแผลผ่าตัดน้อย โรคแทรกซ้อน พบได้น้อย ข้อเสียคือมารับการรักษาหลายครั้ง ส่วนผู้ป่วยที่มีลึนไก่อยาว เพดานอ่อนหย่อนมาก มีขนาดต่อมทอนซิลโตปานกลาง แนะนำใช้วิธีผ่าตัดด้วยเลเซอร์ ผู้ป่วยกลับบ้านได้หลัง หลังให้การักษาผู้ป่วยทั้งวิธีอนุรักษ์หรือการผ่าตัด ติดตามผู้ป่วยเป็นระยะ ๆ ทุกสัปดาห์ในเดือนแรก ทุกเดือนใน 6 เดือนแรก หลังจากนั้นให้ติดตามทุก 3 - 6 เดือน แนะนำการปฏิบัติตัวป้องกันการเกิดซ้ำหรือป้องกันโรคไม่ให้อาการรุนแรงขึ้น จนเกิดโรคหยุดหายใจขณะหลับ



บทความโดย

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ชัยรัตน์ นිරันตรัตน์
ราชวิทยาลัย โสต ศอ นาสิกแพทย์
แห่งประเทศไทย