

นานา ดิสารน้ำรัฐ

นอนกรน.....ภัยเงียบบนเตียง

นอนกรน คือ ความผิดปกติของการนอน แบ่งได้เป็น ชนิดไม่อันตราย ไม่ทำให้เกิดผลเสีย ต่อสุขภาพ เพียงแต่ก่อความรำคาญให้คนใกล้ชิดเท่านั้น และ ชนิดอันตราย นั่นคือ หยุดหายใจขณะหลับ อันเนื่องมาจากมีการอุดตันของทางเดินหายใจขณะหลับภาวะอุดตันทางเดินหายใจส่วนบน และระบบประสาทส่วนกลางผิดปกติ

นอนกรนชนิดไม่อันตราย ในขณะที่คนเรานอนหงายและหลับสนิท เนื้อเยื่อของอวัยวะต่างๆ ในช่องคอ เช่น ลิ้น ลิ้นไก่ เนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อนจะตกไปทางด้านหลัง ในคนที่ช่องคอแคบกว่าปกติ เนื้อเยื่อเหล่านี้จะขวางกั้นทางเดินผ่านของอากาศจึงเกิดเสียงกรนขึ้น เสียงกรนเหล่านี้จะรบกวนคนที่นอนด้วยทำให้เกิดความรำคาญ หรือในรายที่อาการกรนตั้งแต่เริ่มหลับอาจรบกวนกระบวนการนอนของผู้ป่วยเอง ทำให้นอนสะดุ้งบ่อยจากเสียงกรนของตนเอง

นอนกรนชนิดอันตราย (หยุดหายใจขณะหลับ) ในภาวะที่ผู้ป่วยมีช่องลำคอตีบมาก จากอวัยวะต่างๆ ในช่องคอ เช่น ลิ้น ลิ้นไก่ เพดานอ่อนหย่อนยานมากมีการขวางทางเดินหายใจจนถึงขนาดอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน ผู้ป่วยกลุ่มนี้จะมีอาการกรนไม่สม่ำเสมอ กรนเสียงดังมาก

อาจมีอาการสำลักน้ำลาย หรือสะดุ้งตื่นกลางดึก หรือมีอาการหายใจหอบเหมือนอาการขาดอากาศ การขาดอากาศบ่อยครั้งทำให้เกิดผลกระทบต่อเนื้อต่อสุขภาพ ร่างกายหลายอย่าง

การหยุดหายใจขณะนอนหลับ หมายถึง สภาวะที่ไม่มีลมหายใจผ่านเข้า-ออกทางจมูก หรือปาก เป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที หายใจแล้ว หมายถึง สภาวะที่มีลมหายใจผ่าน เข้า-ออกทางจมูก หรือปากลดลงร้อยละ 50 หรือมากกว่า เป็นเวลาอย่างน้อย 10 วินาที โดยสังเกตได้จากการกระเพื่อมของทรวงอกและท้องลดลงขณะที่คนเราหยุดหายใจขณะหลับ ระดับออกซิเจนในหลอดเลือดแดงจะต่ำลง ทำให้ออกซิเจนที่ไปเลี้ยงเฉพาะหัวใจ สมอง ปอด

เมื่อออกซิเจนในเลือดลดลงถึงระดับหนึ่ง ร่างกาย (โดยเฉพาะสมอง) จะมีกลไกตอบสนองภาวะนี้ โดยจะปลุกให้ตื่น มีอาการสะดุ้ง สำลักน้ำลายตนเอง เพื่อเปิดทางเดินหายใจและทำให้ออกซิเจนสามารถผ่านเข้าไปในปอดอีก แล้วสมองก็จะเริ่มหลับอีกครั้ง การหายใจจะเริ่มผิดปกติ ระดับออกซิเจนในเลือดต่ำลง สมองก็จะปลุกให้ตื่นอีกเป็นเช่นนี้เรื่อยๆ ไปตลอดทั้งคืน ทำให้นอนหลับได้ไม่เต็มที่ การนอนหลับไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายมีผลกระทบถึงอวัยวะอื่นๆ เช่น ระบบหัวใจ ระบบไหลเวียนของเลือด สมอง ปอด ทำให้ความดันเลือดสูง เกิดภาวะโรคหัวใจขาดเลือด สุขภาพแย่งลงจนเป็นอันตรายแก่ชีวิตได้

การรักษาผู้ป่วยนอนกรน และหยุด

หายใจขณะหลับแยกได้เป็น 2 แนวทาง คือ การรักษาโดยไม่ผ่าตัด และการรักษาโดยการผ่าตัด

การรักษาโดยไม่ผ่าตัด การควบคุมน้ำหนัก ในผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกินกว่ามาตรฐาน การพยายามลดน้ำหนักลง มีรายงานทางการแพทย์พบว่า ผู้ป่วยที่ลดน้ำหนักได้ร้อยละ 7.8 จะมีอัตราการนอนกรนลดลงถึงร้อยละ 30 ผู้ป่วยนอนกรนที่ลดน้ำหนักตัวลงจะมีเส้นผ่าศูนย์กลางของระบบทางเดินหายใจส่วนบนกว้างขึ้น นอกจากนั้นหรือในคนอ้วนที่ลดน้ำหนักจะทำให้สุขภาพด้านอื่นเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นด้วย

การรักษาโดยการผ่าตัด จุดประสงค์ของการผ่าตัดในการรักษานอนกรนและภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน คือ การขยายทางเดินหายใจให้กว้างขึ้น การที่จะพิจารณาผ่าตัดนั้นต้องพิจารณาหลายปัจจัย ส่วนมากแล้วมักต้องตรวจการนอนก่อน ตำแหน่งที่จะทำการผ่าตัดขึ้นอยู่กับพยาธิสภาพของที่ตรวจได้ ซึ่งจะแบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ ระดับโพรงจมูก ระดับเพดานอ่อน และระดับโคนลิ้น



ตามสถิติที่พบเกี่ยวกับการนอน เพศชายนอนกรนประมาณร้อยละ 25 เพศหญิงนอนกรนประมาณร้อยละ 15 ในกลุ่มอายุมากกว่า 40 ปี เพศชายนอนกรนร้อยละ 50 ในขณะที่เพศหญิงนอนกรนร้อยละ 40 ในกลุ่มคนทั่วไปที่นอนกรนพบว่าร้อยละ 1 หยุดหายใจขณะหลับ สำหรับในกลุ่มผู้ชายสูงอายุและอ้วนพบหยุดหายใจขณะหลับร้อยละ 10

การนอนกรนดูเหมือนจะเป็นเรื่องธรรมดา แต่หากขาดความเอาใจใส่ในตัวเองและจากคนรอบข้างที่อยู่ใกล้ชิดช่วยสังเกตอาการผิดปกติ อาจส่งผลร้ายต่อชีวิตได้เช่นกัน ถือเป็นเรื่องบนเตียงที่มีความสำคัญเช่นกัน ด้วยความปรารถนาดีจาก องค์กรสร้างเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โทรศัพท์ 053-945-045 หรือเว็บไซต์ www.nurse.cmu.ac.th