

Sandman... เทพแห่งการหลับไหล



▶ พบกันอีกแล้วนะครับ ฉบับนี้กับบรรยากาศสบาย ๆ อากาศเย็น ๆ น่านอน อันเนื่องมาจากมวลอากาศเย็นที่แฉะผ่าน มาตกทาย กทม. ถือเป็นพิเศษ ทำให้อุณหภูมิเฉลี่ยลดลงยาวนาน หลายสัปดาห์ ใครที่มี Winter Collection เก็บไว้ในตู้เสื้อผ้า น่า จะได้มีโอกาสหยิบออกมาเลือกใส่กันพอกรูบกริบนะครับ

บรรยากาศเย็น ๆ สบาย ๆ แบบนี้ มันช่างชวนให้ไม่อยาก ลุกออกจากที่นอนกันเลย ใช่ไหมครับ? อยากจะซุกอยู่ในผ้าห่มอุ่น ๆ ต่อนาน ๆ หลายบ้านก็ประหยัดค่าไฟฟ้าได้เยอะ ในยุคที่ค่าไฟขึ้นเอา ๆ อย่างต่อเนื่อง แต่รู้หรือไม่ว่า เรื่องการนอนที่เราคิดว่าเป็นการ พักผ่อนที่ดีที่สุด ก็มีเรื่องราวน่ากลัว ๆ ให้เราได้ขนลุกอยู่เหมือนกัน จน ฝรั่งเศสมีตำนานเรื่องเล่าเกี่ยวกับเทพปรกณัม หรือนิทานพื้นบ้านต่าง ๆ อย่างเรื่องราชาแห่งความฝันอย่าง Sandman ผู้มีชื่อว่า มอเฟียส (Morpheus) ซึ่งได้ปรากฏตัวให้โลกรู้จักในครั้งแรกเมื่อ 2,000 ปีก่อน ในเอกสารภาษาละตินของชาวกรีก-โรมัน โดยระบุว่า มอเฟียสเป็น เทพเจ้าแห่งความฝัน สามารถแปลงร่างเป็นมนุษย์คนไหนก็ได้ มีฝีมือ ในการเลียนแบบลักษณะท่าทางของใครก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย หรือคำพูดที่ติดปากของคนที่เขาปลอมแปลงเป็นผู้นั้น

พลังอำนาจของเทพเจ้าแห่งความฝันนั้น มีทั้งด้านดีและ ด้านร้าย บางตำนานก็กล่าวว่า Sandman คือ เทพแห่งการหลับไหล และจะใช้ทรายมา หยอตตาเด็ก ๆ เพื่อให้พวกเขาหลับฝันดี เด็ก ๆ คนไหนที่นอนตื่นมา มีขี้ตา เกิดจาก ทรายที่ Sandman เป็นคนเอาไปหยอต เสกให้ฝันดี



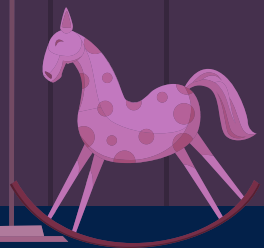
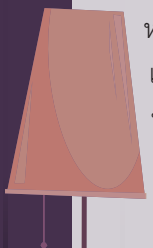
Credit: ericwedwards.wordpress.com

ส่วนอีกด้านหนึ่งนั้น ว่ากัน ว่า Sandman มีจิตใจที่โหด เขี้ยว และจะคอยโปรยทราย ใส่ในดวงตาเด็กคือที่ไม่ยอม เข้านอน จนลูกตาลงออกมา จากเบ้า แล้ว Sandman ก็จะ เก็บเอาลูกตาเหล่านั้นไปให้ ลูก ๆ ของเขากิน เป็นเรื่องเล่า ที่พ่อแม่เอาไว้เล่าขู่ลูก ๆ ที่ ไม่ยอมนอน สมัยก่อนเขาขู่ลูก กันน่ากลัวจังเลย ว่าไหมครับ? แต่ในชีวิตจริงนั้น เรื่องน่ากลัว เกี่ยวกับการนอนก็มีอยู่เหมือนกัน


ครับ เคยได้ยินคำว่าไหลตายกันหรือเปล่า? ตัวผมเองรู้จักกับคำว่า 'ไหลตาย' เมื่อนานมาแล้ว ผ่านข่าวในทีวีเมื่อหลายสิบปีก่อน ที่มีข่าว ว่าแรงงานไทยในประเทศแถบตะวันออกกลางป่วยเป็นโรคไหลตาย กันเป็นว่าเล่น จำได้ลาง ๆ ว่าตอนนั้น ข่าวเหี้ยมตลกเป็นจำเลยของ สังคมด้วยนะ ลือกันว่าคนที่ไหลตายส่วนใหญ่ เป็นกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ชาวอิสาน ที่มักจะกินข้าวเหนียวเป็นประจำ แต่ผมก็จำรายละเอียดในตอนนั้นมากไม่ได้ แล้วครับ เวลามันผ่านมานานแล้ว...



Credit: Rise of the Guardians, DreamWorks Animation



มาเข้าเรื่องที่ตั้งใจจะมาเล่าวันนี้ดีกว่าครับ คือเรื่องการเสียชีวิตในขณะหลับ ความน่ากลัวของโรคกลุ่มนี้คือ บางโรคไม่ได้แสดงอาการอะไรมาก่อน ใครที่โชคร้ายอาจจะไม่มีโอกาสได้ป้องกันตัวหรือรักษาตัวเองด้วยซ้ำไป แคนนอนหลับไป และไม่มีโอกาสได้ตื่นขึ้นมาแล้วอ้าปากกับใครทั้งนั้น ซึ่งที่จะนำมาเล่าวันนี้คือ โรคไหลตาย และอาการหยุดหายใจขณะหลับครับ

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนนะครับว่า การหยุดหายใจขณะหลับ \neq ไหลตาย  ทั้งสองอย่างนี้มีอาการและสาเหตุการเกิดที่แตกต่างกัน ในภาษาไทย เราอาจจะเหมารวมเอาการเสียชีวิตในขณะนอนหลับว่าการไหลตายแต่ที่จริงแล้ว โรคไหลตาย (Sudden Unexplained Nocturnal Death Syndrome; SUNDS) คือ กลุ่มอาการที่มีการเสียชีวิตขณะนอนหลับโดยไม่ทราบสาเหตุ ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของการนำไฟฟ้าหัวใจแบบที่เรียกว่า บรูгада (Brugada Syndrome) หรือโครงสร้างหัวใจผิดปกติ สาเหตุหนึ่งของโรคไหลตาย คือเป็นโรคทางกรรมพันธุ์ เกิดจากการกลายพันธุ์ของยีนที่ควบคุมการทำงานของไฟฟ้าในหัวใจ ทำให้ระบบนำไฟฟ้าในหัวใจผิดปกติ มีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะรุนแรง หัวใจไม่สามารถบีบเลือดออกไปเลี้ยงร่างกายได้ มักเกิดขึ้นในระหว่างนอนหลับและเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งต่างจากอาการหยุดหายใจขณะหลับ หรือ Obstructive sleep apnea : OSA

แม้ว่าเรามักได้ยินข่าวว่าคนที่เป็นโรคไหลตาย เสียชีวิตไปขณะนอนหลับโดยที่ไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ มาก่อน แต่ก็มีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งแสดงอาการผิดปกติบางอย่างแล้วมาพบแพทย์ และได้รับการวินิจฉัยจนพบว่า เป็นโรคไหลตาย กลุ่มอาการดังกล่าวที่อาจพบได้แก่ อาการใจสั่นผิดปกติ การหมดสติไปชั่วขณะ วูบ เป็นลม เวียนศีรษะ การชัก หายใจไม่อิ่ม เจ็บหน้าอก หรือเคยตรวจพบว่าหัวใจห้องบนหรือห้องล่างเต้นผิดจังหวะชนิดรุนแรง กรณีที่อาการกำเริบระหว่างนอนหลับอาจมีเสียงหายใจครืดคราดคล้ายละเมอ ดังนั้นหากมีอาการเหล่านี้ อย่าได้นิ่งนอนใจ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยหาสาเหตุของอาการผิดปกติด้วยนะครับ

นอกจากนี้ สิ่งสำคัญที่มักจะพบในผู้ป่วยโรคไหลตายเป็นประจำก็คือ มีประวัติบุคคลในครอบครัวเสียชีวิตเฉียบพลันในขณะที่อายุยังน้อย และเคยมีอาการหน้ามืดหรือหมดสติโดยไม่ทราบสาเหตุมาก่อน แต่อย่าเพิ่งตระหนกไปนะครับ



จากสถิติแล้ว คนไทยที่ป่วยเป็นโรคนี้จริง ๆ มีอยู่เพียงประมาณ 0.004% ส่วนใหญ่พบในภาคอีสาน ในเพศชายช่วงอายุระหว่าง 20 ถึง 50 ปี

สาเหตุสำคัญของโรคคือ ภาวะร่างกายขาดแร่ธาตุประเภทโพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปหล่อเลี้ยง ส่งผลให้หัวใจเต้นแรงขึ้นและเสียชีวิตในที่สุด ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของโรคมี 2 ประการด้วยกัน ได้แก่ การบริโภคอาหารที่มีสารพิษชั้นละเล็กน้อย จนเกิดการสะสมและเป็นพิษต่อกล้ามเนื้อหัวใจ ปัจจัยต่อมาคือการขาดสารอาหารที่เป็นวิตามินบี 1 อย่างรุนแรงเฉียบพลัน ทำให้คนที่แข็งแรงอยู่ดี ๆ รู้สึกอ่อนเพลียและอยากนอน เมื่อหลับแล้วก็หัวใจวายตายเกือบจะทันที โดยโรคนี้สัมพันธ์ใกล้ชิดกับภาวะทุพโภชนาการ และสุขนิสัยการกินที่ผิด

วิธีการป้องกันและรักษา หากรู้ว่าตนเองมีความเสี่ยงจากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น แม้อาการเบื้องต้นต่าง ๆ อาจจะดูเหมือนไม่ร้ายแรงมากนัก แต่หากเลยไปอาจจะส่งผลร้ายแรงถึงชีวิตได้ แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อเข้ารับการตรวจคลื่นหัวใจหรือการตรวจพิเศษอื่น ๆ ร่วมด้วยเพื่อทำการรักษาต่อไป



วิธีการตรวจวินิจฉัยโรคไหลตายนอกเหนือจากการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) จะขึ้นอยู่กับการพิจารณาของแพทย์ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น

- การตรวจหัวใจด้วยคลื่นเสียงสะท้อนความถี่สูง (echocardiography) ดูโครงสร้างของหัวใจ
- การตรวจทางสรีรวิทยาไฟฟ้าหัวใจ โดยการใส่สายเข้าไปตรวจภายในหัวใจ
- ติดเครื่องบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจแบบพกพา (Holter Monitoring) ติดตามภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ
- ตรวจพันธุกรรม (Genetic testing) เพื่อดูการกลายพันธุ์ในสารพันธุกรรมที่บ่งชี้ถึงความเสี่ยง

ปัจจุบันยังไม่มีวิธีรักษาโรคนี้ แต่แพทย์จะให้การรักษาโดยลดความเสี่ยงการเสียชีวิตจากหัวใจเต้นผิดจังหวะ เช่น การฝังเครื่องกระตุ้นหัวใจหรือเครื่องช็อตไฟฟ้าหัวใจ (AICD), การใส่ยาควบคุมการเต้นของหัวใจ, การจี้ไฟฟ้าหัวใจ (RFA) ซึ่งต้องพิจารณาความเหมาะสมในคนไข้แต่ละราย ผู้ที่ถูกวินิจฉัยว่าเป็นโรคไหลตาย

ต้องหลีกเลี่ยงปัจจัยที่จะทำให้เกิดภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะรุนแรงจนทำให้เสียชีวิตได้ ซึ่งปัจจัยเหล่านั้น ได้แก่ มีไข้สูง ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร่างกายขาดน้ำและแร่ธาตุ การใช้ยาบางชนิด ดังนั้นผู้ที่ถูกวินิจฉัยว่ามีภาวะไหลตาย จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ในกรณีที่ต้องได้รับยาบางชนิดเช่น ยานอนหลับ หรือยาที่มีผลต่อแร่ธาตุในร่างกาย

สรุปแล้ว โรคไหลตายเป็นโรคที่มีการเสียชีวิตขณะนอนหลับโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็นกลุ่มอาการที่เรียกว่า Brugada syndrome ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของการนำไฟฟ้าที่ผิดปกติในห้องหัวใจ ทำให้เกิดหัวใจเต้นผิดจังหวะชนิดรุนแรงและเสียชีวิตได้ ซึ่งมักพบว่าคนที่เป็นโรคนี้เสียชีวิตไปขณะหลับ โดยที่ไม่เคยมีอาการผิดปกติใด ๆ เตือนมาก่อน โรคนี้เป็นโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม ดังนั้น หากท่านใดมีประวัติครอบครัวเป็นโรคดังกล่าว หรือมีอาการสงสัย ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางโรคหัวใจ เพื่อประเมินความเสี่ยงและตรวจเพิ่มเติมเพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาที่เหมาะสมต่อไป

ส่วนเรื่องอาการหยุดหายใจขณะหลับ ผมขอติตเอาไว้มานะในฉบับหน้านะครับ น่ากลัวพอ ๆ กันกับ Sandman ตัวร้ายไม่แพ้โรคไหลตายเหมือนกัน ขอให้ทุกท่านมีความสุขกับการนอนหลับที่ตื่นะครับ... ฝันดี

ภาวะไหลตายพบได้ในคนทั่วโลก แต่พบบ่อยในเอเชีย โดยเฉพาะเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ทั้งไทย พม่า ลาว ฟิลิปปินส์ สำหรับประเทศไทย ในคนอายุ 30-50 ปีพบอัตราการไหลตายประมาณ 40 ต่อแสนประชากรซึ่งถือว่าสูงมาก

สาเหตุการไหลตาย

กระแสไฟฟ้าลัดวงจรในหัวใจ ซึ่งเกิดจากการบีบรัดบีบรัดบริเวณผิวของหัวใจห้องล่างด้านขวา ทำให้การเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ จนทำให้เกิดอาการหัวใจเต้นระริก สาเหตุของพังผืดนี้ เชื่อว่าเกิดจากพันธุกรรม

อาการแบบไหนต้องเฝ้าระวัง

- หัวใจเต้นผิดจังหวะ อาจรู้สึกใจสั่น หายใจไม่อึด
- อาการชกเกร็งหายใจติดขัดขณะนอนหลับ