เรียบเรียงโดย มายด์มิ้งค์ ผู้ชายสามมิติ

ภาวะการณ์หยุดหายใจขณะหลับz..z..zz

สวัสดีครับคุณผู้อ่านที่คิดถึงทุกคน กลับไปอ่านต้นฉบับครั้งที่แล้ว เรายังชื่นมื่นกับมวลอากาศเย็นแสนสบายที่ปกคลุมพื้นที่กรุงเทพฯ ของเรากันอยู่เลย ไม่น่าเชื่อว่าหลังจากที่ส่งต้นฉบับไปไม่นาน ก็ล่วงเข้าสู่ช่วงกลางปีและฤดูฝนอย่างเป็นทางการเรียบร้อยแล้ว หลายคนน่าจะได้เจอกับเปลวแดดที่แผดเผาและอุณหภูมิทะลุจุดเดือดจนเราแทบจะไม่อยากออกมากลางแจ้งกันเลย ไหนจะค่าไฟฟ้าที่พุ่งทะยานทุบสถิติบิลค่าไฟฟ้าของหลาย ๆ บ้านจนเป็นกระแสอยู่ในสื่อต่าง ๆ อยู่พักหนึ่ง

โชคดีว่าช่วงนี้สภาพอากาศเดือดทะลุปรอทได้ผ่านพ้นไปแล้ว และมีฝนตกเข้ามาชโลมใจให้ได้คลายร้อนลงมาบ้างให้สมกับเป็นฤดูฝน ให้เราได้คลายร้อนลงมาบ้าง พร้อม ๆ กับอุณหภูมิทางการเมืองหลังช่วงเลือกตั้งที่ผ่านมา ที่หลาย ๆ กลุ่มหลาย ๆ ฝ่ายก็พากันตามลุ้นตามเชียร์พรรคที่ตัวเองรักท่ามกลางบรรยากาศแบบ “อิหยังวะ?” จากปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแบบที่เราไม่เคยพบเจอมาก่อนในประวัติศาสตร์การเมืองไทย

พักจากเรื่องการเมืองแล้วกลับเข้ามาเรื่องของเรากันดีกว่าครับ เรายังคงอยู่กับเรื่องของการนอนต่อจากฉบับที่แล้ว บรรยากาศของฤดูฝน ท้องฟ้าสีเทา ๆ บรรยากาศครึ้ม ๆ สายฝนโปรยปราย ชวนให้เราคิดถึงเตียงนอนนุ่ม ๆ ที่บ้านไม่น้อยเหมือนกันใช่ไหมครับ? การนอนหลับพักผ่อน เป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งของการมีสุขภาพที่ดี นอกเหนือจากการกินและการออกกำลังกาย แบบที่ไม่มีการพักผ่อนแบบใดสามารถมาทดแทนได้เลย ว่าไหมครับ? ระยะเวลาในการนอนหลับพักผ่อนของแต่ละช่วงวัย ก็มีความสำคัญต่อการรักษาสุขภาพที่ดี เด็กทารก 4-12 เดือน ควรนอน 12 -16 ชั่วโมง/ วัน (รวมนอนกลางวัน) เด็ก 1-2 ปี ควรนอน 11 -14 ชั่วโมง/ วัน (รวมนอนกลางวัน) เด็ก 3-5 ปี ควรนอน 10 -13 ชั่วโมง/ วัน (รวมนอนกลางวัน) เด็ก 6-12 ปี ควรนอน 9 -12 ชั่วโมง/ วัน วัยรุ่น 13-18 ปี ควรนอน 8 -10 ชั่วโมง/ วัน วัยทำงานและผู้สูงวัย ควรนอน 7 -9 ชั่วโมง/ วันให้ได้นะ

เห็นตัวเลขแล้วก็น่าตกใจนะครับ เวลากว่า 1 ใน 3 ของชีวิตเรา ใช้ไปกับการพักผ่อนนอนหลับ เพื่อซ่อมแซม ฟื้นฟูสมองและร่างกายที่ผ่านการใช้งานมาตลอดวัน การนอนที่ถูกสุขลักษณะและมีคุณภาพจึงมีความจำเป็นและสำคัญมาก ๆ สำหรับการมีสุขภาพดีสำหรับทุกช่วงวัย

ถึงแม้การนอนจะเป็นช่วงเวลาแห่งการพักผ่อนและฟื้นฟูพลังงานชีวิตในแต่ละวัน แต่ก็มีโรคที่น่ากลัวบางโรคที่เกิดขึ้นระหว่างการพักผ่อนนี้ อย่างโรคไหลตาย (Sudden Unexplained Nocturnal Death Syndrome; SUNDS) ที่เราได้คุยกันไปในฉบับที่แล้ว และอาการหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive sleep apnea : OSA) ที่เราจะมาคุยกันในวันนี้ครับ

สัญญาณแรก ๆ ที่สามารถสังเกตได้ง่ายที่สุดของอาการ OSA คือการกรน น่าเสียดายที่คนนอนกรนส่วนใหญ่มักจะไม่รู้ตัวว่าตนเองนอนกรนหรือไม่ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มักจะทราบจาก***คนรอบข้าง...*** ไว้ถ้ามีโอกาส... เราอาจจะมาคุยกันเรื่อง *“HOW TO ... ”* ทำอย่างไร ถึงจะมี**คนรอบข้าง**มาคอยเตือนเราเรื่องนะครับ...อิอิอิ ก่อนที่จะออกนอกเรื่องไปไกลว่านี้ กลับมาเรื่องนอนกรนของเรากันต่อดีกว่าครับ :P





ที่มา : โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

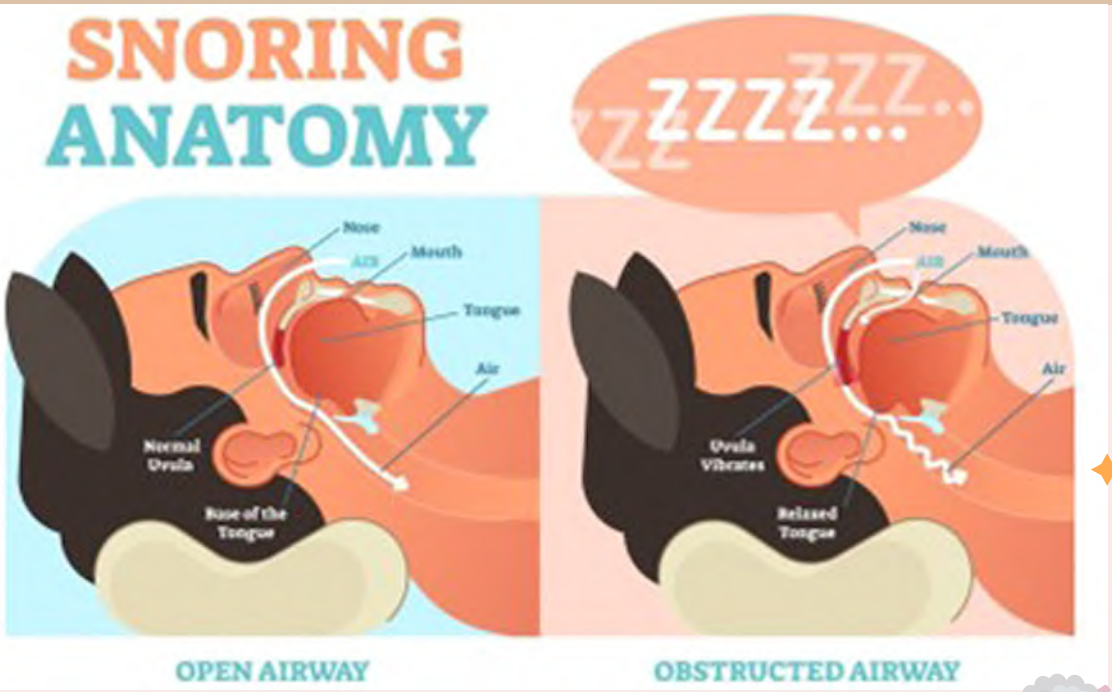
นอนกรน (Snoring) คือภาวะที่มีเสียงแหบ ๆ หรือเสียงผิดปกติเกิดขึ้นจากการหายใจในขณะนอนหลับ เกิดจากการถูกปิดกั้นของทางเดินหายใจบางส่วน มักเกิดขึ้นในช่วงของการหลับลึก และจะกรนดังมากขึ้นเมื่ออยู่ในท่านอนหงาย การนอนกรนที่มีอาการไม่รุนแรงสามารถบรรเทาลงได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น นอนตะแคง หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเข้านอน โดยการนอนกรนส่งผลต่อทั้งสุขภาพของผู้ที่นอนกรนเองและคนที่นอนข้างไหล่เราอยู่ข้าง ๆ การนอนกรนพบได้ในทุกช่วงวัย สถิติการพบผู้ป่วยที่มีอาการนอนกรนในประเทศไทยจะพบมากในเพศชายมากกว่าเพศหญิงและผู้ที่มีน้ำหนักส่วนเกินสูงจะมีโอกาสป่วยมากกว่า และจะมีอาการหนักขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ความรุนแรงของการนอนกรน แบ่งได้ 3 ระดับ ดังนี้

ระดับ 1 คือการนอนกรนทั่วไป ไม่บ่อย และมีเสียงไม่ดังมาก การนอนกรนในระดับนี้ยังไม่ส่งผลต่อการหายใจในขณะนอนหลับ แต่อาจส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ของบุคคลที่นอนข้าง ๆ

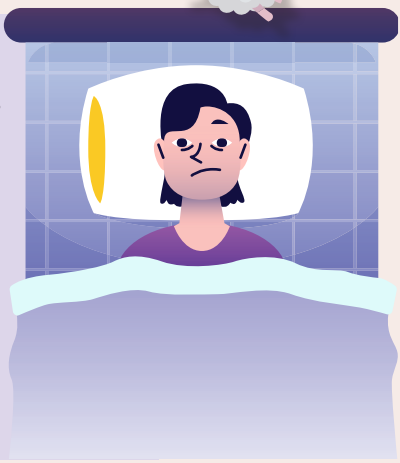
ระดับ 2 คือการนอนกรนที่เกิดขึ้นบ่อย หรือมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ การนอนกรนในระดับนี้อาจส่งผลต่อการหายใจในระดับน้อยถึงปานกลางในขณะนอนหลับ และส่งผลให้รู้สึกง่วงและเหนื่อยในเวลากลางวัน

ระดับ 3 คือการนอนกรนเป็นประจำทุกวันและมีเสียงดัง การนอนกรนในระดับนี้มักเกิดภาวะหยุดหายในขณะหลับร่วมด้วย อาจทำให้ทางเดินหายใจถูกปิดกั้นบางส่วนหรือทั้งหมดเป็นเวลาประมาณ 10 วินาที ส่งผลให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่เพียงพอและส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน อาจจะพัฒนาไปสู่โรค OSA ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต ควรรีบพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำและรักษาต่อไป





ที่มา : NK Sleep Care https://www.nksleepcenter.com/



สาเหตุการนอนกรนที่พบได้บ่อย ๆ ได้แก่

- น้ำหนักตัวเกินกว่าเกณฑ์มาตรฐาน เบื้องต้นดูได้จากค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งทำให้มีไขมันส่วนเกินไปกีดขวางการลำเลียงอากาศในระบบทางเดินหายใจของผู้ป่วย ไขมันในช่องคอหนา
- ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ ทำให้กล้ามเนื้อหย่อนได้
- นอนกรนมากขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อบางส่วนอ่อนแอลง เช่นกล้ามเนื้อลิ้นอ่อนแรงไหลลงไปอุดหลอดลมขณะหลับ
- สูบบุหรี่เป็นประจำ ทำลายประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ
- ความเหนื่อย กับการนอนกรน ก็มีส่วนเกี่ยวข้องกันอย่างมาก
- ท่านอนที่ไม่เหมาะสม อย่างเช่นท่านอนหงาย

นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุอื่น ๆ ที่อาจจะพบไม่บ่อย ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของร่างกายอย่างเช่น ช่องจมูกคด ช่องจมูกตีบตัน อาจเนื่องจากภูมิแพ้ การรับประทานยาบางชนิด ที่ทำให้เกิดการระคายเคืองในทางเดินหายใจ สรีระผิดปกติ เช่น คางเล็ก ลิ้นไก่ใหญ่กว่าปกติ โคนลิ้นอ้วน หรือแม้แต่ความผิดปกติของสมองที่ทำให้ระบบควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อระบบทางเดินหายใจผิดปกติ เป็นต้น

อาการนอนกรนที่ส่งผลให้เกิดอันตราย คือ ภาวะที่ช่องทางเดินหายใจของเราเกิดการอุดกั้นแบบสมบูรณ์ จนทำให้ไม่สามารถหายใจเอาอากาศเข้าสู่ร่างกายได้ ส่งผลเสียทั้งในระยะสั้น ได้แก่ ตื่นมาไม่สดชื่นเหมือนนอนไม่พอ หรืออาการง่วงในตอนกลางวัน อาจหลับในตอนทำงาน หรือขณะขับรถ และในระยะยาวอาจทำให้มีความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหลอดเลือดสมอง เนื่องจากหัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อชดเชยออกซิเจนส่วนที่หายไปจากภาวการณ์หยุดหายใจ อาจทำให้เกิด Stroke จนเป็นอัมพฤกษ์และอัมพาตได้ อาจเป็นสาเหตุของโรคซึมเศร้า หรือโรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

เราสามารถสังเกตุอาการเบื้องต้นของ OSA ได้เอง จากอาการดังนี้ ในตอนกลางวัน ผู้ป่วยมักจะตื่นมาไม่สดชื่น มึนหัว คล้ายนอนไม่พอ ง่วงนอนมากตอนกลางวัน อ่อนเพลียง่าย เผลอหลับบ่อย ๆ ความจำถดถอย หงุดหงิดง่าย เนื่องจากนอนไม่พอ และไม่มีสมาธิในการทำงาน ส่วนในเวลานอน ผู้ป่วยจะนอนกรนเสียงดังมากเป็นประจำ นอนกระสับกระส่าย ตอนนอนมีเหงื่อออกมากผิดปกติ มีอาการหายใจติดขัดขณะหลับ คนรอบข้างสังเกตุว่ามีช่วงการกรน สลับกับช่วงหยุดหายใจ เป็นระยะ ๆ มีอาการผวาสะดุ้งตื่น หรือหายใจแรงเหมือนหายใจไม่ออก บางรายมีอาการคล้ายสำลักน้ำลายบ่อย ๆ

หากคุณรู้ตัวว่าตัวเองหรือคนใกล้ตัวมีอาการนอนกรนหรือหยุดหายใจขณะหลับ ควรมาตรวจกับแพทย์เฉพาะทาง โดยแพทย์จะซักประวัติ ตรวจร่างกาย ทางหู คอ จมูกอย่างละเอียด ได้แก่ การตรวจโพรงจมูก การตรวจหลังโพรงจมูก ช่องปาก คอหอย เพดานอ่อน ลิ้นไก่ ทอนซิล โคนลิ้น และกล่องเสียง หรือการตรวจการนอนหลับ (Polysomnography: PSG) หรือ Sleep test ซึ่งเป็นหัวใจหลักในการวินิจฉัย สามารถบอกได้ว่าเป็นการนอนกรนธรรมดากับภาวะหยุดหายใจขณะหลับ บอกความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ และคุณภาพของการนอนหลับว่าหลับได้ดีหรือไม่ รวมถึงความผิดปกติเกิดขึ้นในขณะนอนหลับของผู้ป่วยด้วย

อาการนอนกรนและภาวะ OSA สามารถรักษาได้ครับ แนวทางในการรักษาขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของโรค ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 วิธีหลัก ๆ คือ

การรักษาโดยไม่ผ่าตัด (Non-surgical treatment) เริ่มจากวิธีพื้นฐานและได้ผลดีที่สุดอย่างการลดน้ำหนักก่อนเลยครับ นอกจากจะช่วยเรื่องลดอาการนอนกรนได้แล้ว ยังมีสรรพประโยชน์อีกมากมายบรรยายไม่หมดแน่นอน การปรับเปลี่ยนท่าทางการนอน เช่น ไม่ควรนอนหงาย เนื่องจากจะทำให้เกิดการอุดกั้นทางเดินหายใจได้ง่ายกว่าการนอนตะแคง หลีกเลี่ยงยาหรือเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง เช่น เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์, ยานอนหลับ, ยากล่อมประสาท, ยาแก้แพ้ ชนิดที่ทำให้ง่วง โดยเฉพาะก่อนนอน การใส่เครื่องมือในช่องปาก (oral appliances) หลักการคือใส่เครื่องมือเข้าไปในช่องปากลักษณะเหมือนฟันยาง เพื่อป้องกันลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ วิธีนี้เหมาะในกรณีที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับไม่รุนแรง การใช้เครื่องช่วยหายใจขณะนอนหลับที่เรียกว่า Continuous positive airway pressure (CPAP) เหมาะกับผู้ป่วยที่มีอาการหยุดหายใจขณะหลับที่รุนแรง และไม่เหมาะที่จะรักษาด้วยการผ่าตัด

แต่ถ้ารักษาด้วยวิธีทั้งหมดที่กล่าวไปข้างต้นแล้วยังไม่หาย อาจจะต้องพิจารณาการรักษาโดยการผ่าตัด (Surgical treatment) เพื่อเพิ่มขนาดของทางเดินหายใจส่วนบนให้กว้างขึ้น และแก้ไขลักษณะทางกายวิภาคที่ผิดปกติ โดยการผ่าตัดแต่ละวิธีได้ผลดีไม่เท่ากัน ซึ่งมีอยู่หลายวิธี เช่น การผ่าตัดจมูก จี้จมูกเพื่อให้จมูกยุบบวมลง, การผ่าตัดผนังกั้นจมูกที่คดจนหายใจไม่ออก การผ่าตัดทอนซิลหรือต่อมอะดีนอยด์ออกที่โตมากจนอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน การผ่าตัดตกแต่งเพดานอ่อน กรณีที่มีปัญหาเรื่องลิ้นไก่และเพดานอ่อนหย่อนยานจนอุดกั้นทางเดินหายใจ การผ่าตัดโคนลิ้น โดยใช้คลื่นวิทยุความถี่สูงจี้บริเวณโคนลิ้น เหมาะในกรณีที่โคนลิ้นโตจนอุดกั้นทางเดินหายใจ การผ่าตัดขากรรไกร วิธีนี้ได้ผล 95-99% ในการรักษาเรื่องภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แต่การผ่าตัดอาจทำให้โครงใบหน้าเปลี่ยนได้

ดังนั้น หากคุณหรือคนใกล้ตัวมีอาการนอนกรน ก็อย่าชะล่าใจว่าไม่อันตราย ควรรีบพบแพทย์เพื่อแก้ไขปัญหาเพื่อสุขสวัสดิภาพทั้งของตัวเราเองและคนที่นอนหนุนแขนเราอยู่ข้าง ๆ นะครับ...ฝันดีครับ

