นอนกรน
เสียงหย่อนสมรรถภาพทางเพศ
จริงหรือไม่?

Believe It or Not ? จริงหรือไม่ ใช่หรือเปล่า ?

รศ.นท.ดร.สมพล เพิ่มพงศ์โกศล
ภาควิชาศัลยศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ความจริงแล้ว **อาการนอนกรน (Snoring)** เป็นความผิดปกติของการหายใจในระหว่างนอนหลับ (sleep-disordered breathing) ซึ่งเป็นปัญหาของการนอนหลับที่พบบ่อย อาการนอนกรนบ่งบอกถึงอาการอุดกั้นของทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งสัมพันธ์โดยตรงต่อภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ทำให้มีอาการที่พบบ่อยได้แก่ อาการสะดุ้งตื่นบ่อยๆ ทำให้เกิดความเหนื่อยอ่อน ความดันโลหิตสูง สมรรถภาพต่างๆ ในการทำงานลดน้อยลง มีปัญหาทางบุคลิกภาพและการอยู่ร่วมในสังคม นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่น่าสนใจพบว่าอาการนอนกรนมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทำให้ความสนิทสนมใกล้ชิดระหว่างคู่นอนหมดไป และเป็นสาเหตุของโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ชายและสูญเสียความต้องการทางเพศในผู้หญิงตามมา ซึ่งสุดท้ายอาจทำให้เกิดการหย่าร้างของคู่สามีภรรยา

นักวิทยาศาสตร์ตั้งสมมติฐานว่าน่าจะเกิดจากระดับฮอร์โมนทางเพศ เช่น ฮอร์โมนเพศชายที่เรียกว่าเทสโทสเตอโรนจะสูงขึ้นระหว่างนอนและระดับฮอร์โมนลดลงเมื่อขาดการนอนหลับ การนอนกรนเป็นสาเหตุให้ตื่นนอนเป็นระยะๆ และเกิดภาวะอดนอนเรื้อรัง ดังนั้น ภาวะหยุดหายใจชั่วคราว อาจมีผลให้ระดับของฮอร์โมนลดลงโดยตรงและมีผลทำให้เกิดโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศ มีผลการศึกษาเมื่อเร็วๆ นี้ในผู้หญิงจำนวน 80 คน ที่อายุระหว่าง 28 และ 64 ปี ซึ่งมีภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ เปรียบเทียบกับผู้หญิง 240 คนที่ไม่มีภาวะดังกล่าว พบว่าในผู้ป่วยที่มีภาวะหยุดหายใจชั่วคราวมีอัตราของการมีเพศสัมพันธ์ผิดปกติ (sexual disorder) อย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้นักวิจัยยังค้นหาอาการของปัญหาทางเพศในผู้ชายจำนวน 401 คน ซึ่งมาที่คลินิกสำหรับภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ พบว่าผู้ป่วยซึ่งได้รับการวินิจฉัยประมาณร้อยละ 70 มีโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศร่วมด้วย

> **อาจสรุปได้ว่าภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศ ความสัมพันธ์ของโรคทั้งสองได้รับการวินิจฉัย ได้รับการตระหนัก หรือความเข้าใจยังน้อยอยู่ อาการของโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศ อาจกลับมาดีได้ ทั้งการมีเพศสัมพันธ์หรือความพึงพอใจของผู้ป่วยส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะมีความรุนแรงของโรคมากเพียงใด หากภาวะหยุดหายใจในขณะนอนหลับได้รับการรักษาด้วยวิธีการ เช่น การใช้เครื่องเป่าความดันลมเพื่อเปิดขยายทางเดินหายใจ (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP) เป็นต้น**