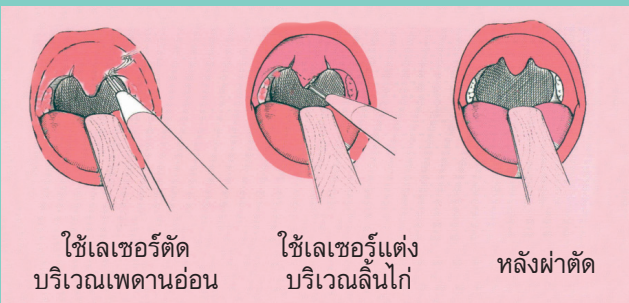


แนวทางการดูแลรักษาภาวะกรน

- ลดและควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- การนอนท่าตะแคงจะช่วยให้ลิ้นไม่ตกไปอุดช่องคอ
- งดสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ใช้เครื่องปรับแรงดันบวก หรือ CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) ช่วยหายใจขณะหลับ แรงดันอากาศจากเครื่องช่วยเปิดทางเดินหายใจให้กว้างขึ้น ทำให้หายใจได้เพียงพอและใช้ได้ผลดีถึงร้อยละ 80 – 90 บางรายอาจไม่คุ้นเคยกับการใช้เครื่องขณะหลับ ประกอบกับเครื่องมีราคาสูง
- ใส่อุปกรณ์ทางทันตกรรมในช่องปากขณะหลับ
- ผ่าตัดเนื้อเยื่อในช่องคอเกิดการกระชับและดึงตัวขึ้นด้วยคลื่นวิทยุความถี่สูง (Radio frequency)
- การผ่าตัดเพดานอ่อนเพื่อขยายช่องทางเดินหายใจบริเวณคอหอย ในรายที่อาการไม่รุนแรง



- การผ่าตัดเลื่อนขากรรไกรในรายที่มีส่วนคางผิดปกติมาก
- วิธีรักษาแบบ Pillar Implantation คือการสอดแท่ง pillar ขนาดเล็ก 3 แท่งใส่เข้าไปในเพดานอ่อนเพื่อช่วยลดการสั่นสะเทือน ที่เป็นสาเหตุ ของการนอนกรน เป็นทางเลือกใหม่ที่ช่วยรักษาการนอนกรนในระดับน้อยจนถึงปานกลางอย่างมีประสิทธิภาพ แต่มีข้อเสียตรงราคาค่อนข้างแพงเพราะต้องนำเข้าจากต่างประเทศ

ทำอะไรเมื่อมาตรวจ

เมื่อทราบว่ามีอาการดังกล่าว และสนใจมาตรวจรักษา สามารถติดต่อขอนัดตรวจได้ที่หน่วยตรวจหูคอจมูก รับตรวจเรื่องกรนวันละ 2 ราย พร้อมรับคำแนะนำในการตรวจ

1. ในวันนัดตรวจ มีการตรวจวินิจฉัยก่อนพบแพทย์
 - ✓ คลื่นไฟฟ้าหัวใจ
 - ✓ เอกซเรย์ปอด
 - ✓ เอกซเรย์กระดูกโกลนศีรษะ
2. พบแพทย์เพื่อตรวจร่างกายและส่องกล้องเพื่อดูพยาธิสภาพในช่องคอและหาสาเหตุของการกรน
3. นัดตรวจการนอนหลับ (PSG) ที่ศูนย์ตรวจการนอนหลับ ชั้น 7 ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตน์ ซึ่งจะต้องนอนรพ. 1 คืน (21.00-6.00 น.) เพื่อประเมินความรุนแรงของโรคและคุณภาพการนอนหลับ (ค่าตรวจ 9,000 บาท เบิกได้ตามสิทธิ)
4. นัดเจาะเลือดเพื่อหาสาเหตุความผิดปกติ
5. นัดฟังผลหลังตรวจการนอนหลับ ประมาณ 2 อาทิตย์ เป็นต้นไป เพื่อพิจารณาในเรื่องการรักษาต่อไป

หมายเหตุ หลังจากรับการรักษาแล้วต้องตรวจการนอนหลับซ้ำ เพื่อประเมินผลการรักษา และในกรณีที่ท่านไม่ต้องการผ่าตัด อาจใช้วิธีลดน้ำหนักหรือใช้ CPAP ซึ่งสามารถเบิกค่ารักษาในกรณีใช้สิทธิ์ เบิกราชการได้ไม่เกินสองหมื่นบาท โทร. 02-2004069-70



ที่ปรึกษา ศ.บพ. สมยศ คุณจักร
ผู้เรียบเรียง สมนึก สุทธิรักษ์ศิริ
หน่วยตรวจโรคผู้ป่วยนอก ไซต ศอ นาสิก
จัดทำโดย งานสร้างเสริมสุขภาพ Ins. 02-201-2652
พ.ศ. 2557

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



กรน และภาวะหยุดหายใจ ขณะหลับ



<http://ramacclinic.ra.mahidol.ac.th>

กรน

เสียงกรนขณะหลับเกิดขึ้นได้อย่างไร?

การกรนเป็นภาวะที่มีเสียงหายใจดังเกิดขึ้นในขณะหลับ พบได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากมีการตีบแคบของช่องทางเดินหายใจตั้งแต่จมูกจนถึงช่องคอหรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ทำให้อากาศผ่านเข้าออกไม่สะดวก เกิดการสั่นสะเทือนของเพดานอ่อน ลิ้นไก่ หรือโคนลิ้น ขณะนอนหงาย เป็นเสียงกรนที่มีลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล และมีความรุนแรงแตกต่างกัน ผู้ที่มีความรุนแรงจะมีอาการหยุดหายใจ คือ ไม่มีอากาศผ่านทั้งจมูกและปากนานเกินกว่า 10 วินาที เรียกว่า การหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea)



ปัจจัยเสริมทำให้เกิดการกรน

1. เพศ ในเพศชายเสียงมากกว่าเพศหญิงเมื่ออายุมากขึ้น ฮอร์โมนเพศชายส่งผลให้เนื้อเยื่อบริเวณคอหนาแน่นกว่าเพศหญิง
2. ความผิดปกติของกระดูกใบหน้า ผู้ที่มีคอบยาว หน้าแบน คางสั้น พบว่ามีทางเดินหายใจแคบกว่าคนปกติ
3. โรคอ้วน จำนวน 2 ใน 3 ของผู้ป่วยกรนจะมีโรคอ้วนและมีน้ำหนักมากกว่าร้อยละ 20 ของน้ำหนักมาตรฐาน
4. คอหอยอักเสบและระคายเคืองจากการสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ทางเดินหายใจแคบลงและเกิดการหยุดหายใจได้ง่าย เนื่องจากแอลกอฮอล์กดการหายใจ
5. เนื้องอกหรือเนื้อเยื่อส่วนเกินในทางเดินหายใจ ได้แก่ ทอนซิล ต่อมอดิโนยด์โต ผนังช่องคอหนา ลิ้นโต ริดสีดวงจมูก ผนังกันจมูกคด เนื้องอกของช่องจมูก
6. โรคต่อมไร้ท่อ พบว่า ผู้ที่มีระดับฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ หรือมีไทรอยด์สูง จะมีทางเดินหายใจอุดตันได้ง่าย

การตรวจการนอนหลับ (PSG : Polysomnography)

ตรวจด้วยเครื่องมือเฉพาะที่สามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณภาพของการนอนว่าเป็นอย่างไร ซึ่งผู้ป่วยไม่สามารถบอกได้ด้วยตนเอง การตรวจนี้ประกอบด้วย

- การวัดระดับความลึกของการนอนหลับจากคลื่นสมอง
- การเปลี่ยนแปลงของคลื่นไฟฟ้าหัวใจขณะหลับ
- การทำงานของกล้ามเนื้อทรวงอกและหน้าท้อง
- ระดับของออกซิเจนในเลือดในแต่ละช่วงของการนอนหลับ
- จำนวนครั้งของการหยุดหายใจ

ในการตรวจแต่ละครั้งใช้เวลา 6 – 8 ชั่วโมงของช่วงกลางคืน ซึ่งตรงกับเวลาของการนอนโดยปกติทั่วไปและต้องเสียค่าใช้จ่ายสูง



ผลของการหยุดหายใจขณะหลับ

การหยุดหายใจขณะหลับนานเกินกว่า 10 วินาที ถือว่าผิดปกติ และหากเป็นมากกว่า 5 ครั้งต่อการนอนหลับหนึ่งชั่วโมง ร่างกายจะมีระดับออกซิเจนในเลือดต่ำกว่าร้อยละ 90 น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น การนอนหลับไม่ต่อเนื่อง เกิดภาวะเครียด ความดันโลหิตสูง หัวใจและหลอดเลือดทำงานมากขึ้น ง่วงนอนมากผิดปกติ ขาดสมาธิ เวลาทำงาน นอกจากนี้ผู้ป่วยยังมีโอกาสเกิดโรคหัวใจ โรคอัมพฤกษ์อัมพาต อุบัติเหตุขณะทำงาน อารมณ์หงุดหงิด ไม่สดชื่นแจ่มใส แม้ว่าจะนอนหลับเพียงพอ ปวดศีรษะ รวมทั้งสมรรถภาพทางเพศลดลง

สัญญาณบ่งชี้

1. นอนกรนเสียงดัง ตื่นบ่อยขณะหลับ
2. มีอาการง่วงทั้งที่นอนมาก
3. มึนงง ปวดศีรษะ และไม่สดชื่นเมื่อตื่นนอน
4. ซึ่ซึม ไม่มีสมาธิในการทำงาน ความจำไม่ดี
5. ง่วงนอนขณะขับรถ และในตอนกลางวัน
6. อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย

