



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

นอนกรน

เสี่ยง! หายุดหายใจขณะหลับ
จากการอุดกั้น



วิธีรักษา

ปรับเป็นท่านอนตะแคง
ซึ่งอาจได้ผลในบางราย

ลดน้ำหนัก
กรณีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ใส่อุปกรณ์ดัดลิ้นหรือกราม

ใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก
เพื่อเปิดทางเดินหายใจที่ตีบแคบหรือห่อหุ้มให้กว้างขึ้น

ผ่าตัดแก้ไขทางเดินหายใจส่วนที่ตีบแคบ
หรือห่อหุ้มให้กว้างขึ้น

อาการ เช่น

- 1 กรนเสียงดัง
- 2 มีลักษณะของการกรนแล้วหยุดเป็นพัก ๆ
ตามด้วยอาการเหมือนสำลักขณะนอนหลับ
- 3 ตื่นแล้วไม่สดชื่น ทั้งที่ชั่วโมงการนอนเพียงพอ
- 4 อ่อนเพลีย
- 5 ความต้องการทางเพศลดลง



วิธีป้องกัน



+ หากเป็นโรคภูมิแพ้ที่
ทำให้เกิดอาการ
คัดจมูกควรรักษา



+ งดสูบบุหรี่



+ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



+ คุมน้ำหนัก
ให้ได้ตามมาตรฐาน



+ หลีกเลี่ยงการใช้ยาระงับประสาท
และยานอนหลับ