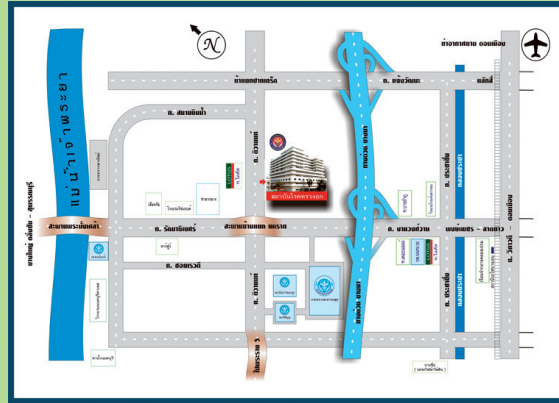


การปฏิบัติตนทั่วไป

1. การลดน้ำหนัก ในรายที่มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน จะทำให้การกรนน้อยลง และนอนหลับได้ดีขึ้น
2. หลีกเลี่ยงการนอนหงาย พยายามนอนตะแคงจะทำให้การนอนหลับดีขึ้น
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานยานอนหลับ เพราะยานอนหลับจะกดการหายใจ ทำให้โรคนอนกรนและการหยุดหายใจขณะหลับเป็นมากขึ้น
4. หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 4 ชั่วโมง ก่อนนอนเพราะแอลกอฮอล์จะทำให้การนอนแย่ลง กดการหายใจทำให้โรคนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับเป็นมากขึ้น
5. ไม่ควรขับรถขณะง่วงนอน เนื่องจากการหลับใน สามารถทำให้เกิดอุบัติเหตุได้



แผนที่สถาบันโรคทรวงอก



รถประจำทางที่ผ่านสถาบันโรคทรวงอก

สาย 32, 33, 69, 90, 104

สาย ปอ.505, ปอ.พ.35, 388, 1232

สาย สนามบินหน้า-ท่าอากาศยาน, หมอชิต-บ้านแพน
นนทบุรี-ปทุมธานี-บ้านแพน, เมืองทองธานี-ท่าอากาศยาน
รังสิต-นนทบุรี

ศูนย์โรคการนอนหลับ สถาบันโรคทรวงอก

เลขที่ 74 ถนนติวานนท์ ตำบลบางกระสอ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000

โทรศัพท์: 02-547-0999 หรือ 02-580-3423 ต่อ 30512

(เฉพาะในวันและเวลาราชการ)



โรคนอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ Obstructive Sleep Apnea, OSA

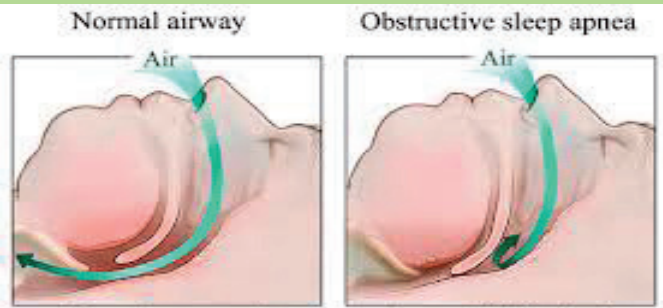


คณะผู้จัดทำ

แพทย์หญิงกัลยา ปัญจพรผล
นางสาวโฉมณา กิตติศัพท์
นางสาววัชรภรณ์ พุ่มโพธิ์ทอง
นางคันสนีย์ พวงทวย
นางสาวอรนีย์ ทับวัง

โรคนอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ

ภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะนอนหลับ (Obstructive Sleep Apnea, OSA) เป็นโรคที่เกิดขึ้น เนื่องจากการตีบแคบของทางเดินหายใจขณะหลับเกิดภาวะขาดออกซิเจนเป็นช่วงๆและการหยุดหายใจจะสิ้นสุดโดยการตื่นตัวของสมองเป็นช่วงสั้นๆทำให้การนอนหลับขาดตอนเป็นช่วงๆมีผลต่อการทำงานของสมอง และเกิดอาการง่วงตอนกลางวัน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถและเป็นเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนลงพุง โรคนี้สามารถเป็นได้ในคนทุกวัย ตั้งแต่เด็กไปจนถึงผู้ใหญ่ ในเด็กมักเกิดจากมีต่อมทอนซิลโตหรือปัญหาโครงสร้างใบหน้าหรือเด็กอ้วน ส่วนในผู้ใหญ่พบในเพศชายมากกว่า ส่วนเพศหญิงพบเมื่อเข้าสู่วัยทองและคนอ้วน



สัญญาณเตือนว่าคุณอาจมีโรคนอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ

1. นอนกรนเสียงดังเป็นประจำ
2. ญาติสังเกตเห็น ขณะนอนหลับมีหยุดหายใจ โดยอาจหายใจแรงเสียงดังเป็นพักๆ สลับกับนิ่งเงียบ แล้วหายใจเฮือกเหมือนจะสำลัก น้ำลาย บางครั้งผู้ป่วยจะตื่นมารู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก
3. ง่วงนอนกลางวัน บางครั้งเผลอหลับไปในสถานการณ์ที่ไม่สมควร เช่น ขณะทำงาน ประชุม หรือขับรถ
4. ไม่มีสมาธิในการทำงาน ซึมเศร้า หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล หรือซึมเศร้า

5. ตื่นนอนตอนเช้า มีอาการปวดศีรษะ หรือคลื่นไส้
6. ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน
7. ความต้องการทางเพศลดลง

ทราบได้อย่างไรว่าเป็น? โรคนอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ

หากคุณมีอาการดังกล่าวข้างต้น ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการนอนหลับเพื่อรับการตรวจการนอนหลับ (Polysomnography, PSG) เพื่อวินิจฉัยและรักษาต่อไป

การรักษา โรคนอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ มีวิธีการรักษาอย่างไรบ้าง?

การรักษาโดยวิธีได้ขึ้นกับอาการและความรุนแรงของโรค

1. เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (CPAP)

เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูงถือเป็นมาตรฐานในการรักษาโรคนอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ โดยการเปิดขยายและถ่างทางเดินหายใจส่วนต้นในขณะนอนหลับ เครื่องจะเป่าลมผ่านท่อสายยางไปสู่จมูกผ่านทางหน้ากาก ซึ่งหน้ากาก็จะมีหลายรูปแบบ ผู้ป่วยสามารถเลือกให้เหมาะสมกับตนเองมากที่สุด ปัญหาที่อาจพบได้บ่อยขณะที่มีการใช้เครื่องมีดังนี้ คัดจมูก ปากแห้ง คอแห้ง ลมรั่วจากหน้ากาก ลมแรงเกินไป เป็นต้น เมื่อเริ่มต้นใช้เครื่องหากพบปัญหาเหล่านี้ผู้ป่วยไม่ควรละทิ้งเครื่อง ควรมาปรึกษาแพทย์เพื่อช่วยแก้ไข



2. การใส่อุปกรณ์ทางทันตกรรม

ทันตแพทย์จะเป็นผู้ประดิษฐ์อุปกรณ์ทางทันตกรรมให้เหมาะสมในผู้ป่วยแต่ละราย ซึ่งจะได้ผลดีในผู้ป่วยที่มีระดับความรุนแรงของโรคเล็กน้อยถึงปานกลาง อุปกรณ์นี้จะช่วยเปิดทางเดินหายใจส่วนต้นให้กว้างขึ้นโดยการยื่นขากรรไกรล่างและลิ้นมาทางด้านหน้า ปัญหาที่พบจากการใส่อุปกรณ์นี้ เช่น ปวดขากรรไกร การสบฟันที่เปลี่ยนไป น้ำลายไหลมาก



3. การผ่าตัด

เพื่อรักษาโรคนอนกรน หยุดหายใจขณะหลับ ได้ผลในบางราย เช่น การผ่าตัดต่อมทอนซิลและอدينอยด์ในเด็ก แต่ในผู้ใหญ่ควรพิจารณาเป็นรายๆไป เช่น การผ่าตัดจมูก ลิ้นไก่ เพดานอ่อน โคนลิ้นและเลื่อนขากรรไกร ควรปรึกษาแพทย์ทาง หู คอ จมูก ก่อนว่าผู้ป่วยรายนั้นเหมาะสมที่จะผ่าตัดหรือไม่



4. การรักษาอื่นๆ

ในบางรายที่เป็นมากจนอันตรายถึงชีวิตอาจต้องเจาะคอ บริเวณหลอดลมเพื่อช่วยชีวิตผู้ป่วย