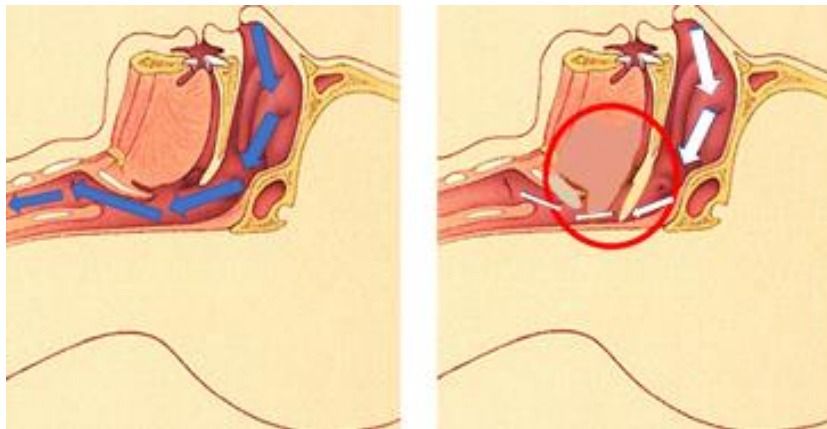


คุณปัสสาวะกลางคืนกี่ครั้ง ปัสสาวะกลางคืนผิดปกติหรือไม่

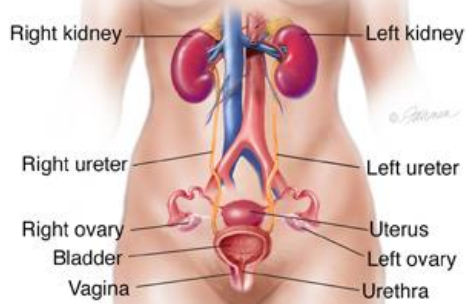
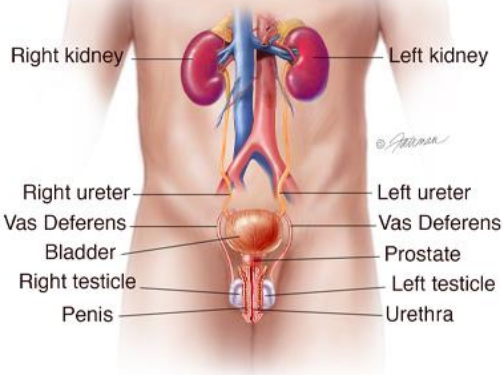
หลายคนต้องตื่นบ่อยเวลากลางคืนเพื่อปัสสาวะ ซึ่งแยกได้เป็น ปัสสาวะบ่อยกลางคืนที่ผิดปกติ หรือมีภาวะปัสสาวะรดที่นอน

ปกติการนอนสามารถเกิดได้ต่อเนื่อง 6-8 ชม. โดยที่ไม่ต้องลุกมาปัสสาวะเลย มีบางการศึกษาพบว่าการตื่นมาปัสสาวะตั้งแต่สองครั้งขึ้นไป สามารถทำให้เกิดอาการง่วงเพลียกลางวัน

สาเหตุของการปัสสาวะบ่อยกลางคืนเช่น มีปัญหาของระบบทางเดินปัสสาวะโดยตรง มีการติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ เนื้องอกต่อมลูกหมากหรือเนื้องอกในกระเพาะปัสสาวะ หรือมีปัญหาหูดกระเพาะปัสสาวะทำงานไม่ดี รวมถึงเบาหวาน เบาเจ็ดหรือโรคหัวใจ หรือแม้แต่การบริโภคคาเฟอีนก่อนนอน แต่สิ่งที่พบเป็นสาเหตุได้บ่อยมากกว่า แต่มักไม่ได้รับความสำคัญคือ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ Sleep Apnea



Sleep apnea เป็นภาวะการหยุดหายใจ หรือมีการหายใจแผ่วเบาขณะหลับ ที่สืบเนื่องจากภาวะทางเดินหายใจส่วนต้นในช่องคอมีการยุบตัวระหว่างการหลับ เป็นเหตุให้ ความดันในช่องอกเพิ่มขึ้น เลือดดำจะไหลกลับเข้าหัวใจมากกว่าปกติ ร่างกายเกิดการเข้าใจผิดว่า ปริมาณน้ำในร่างกายเยอะเกินไป แต่แท้จริงแล้ว ปริมาณน้ำในร่างกายยังเท่าเดิม การรับรู้ที่ผิดไปนี้ จึงกระตุ้นให้สมองหลังสารเคมีที่มีผลต่อการทำงานของไต ลดการดูดกลับของสารน้ำและเกลือโซเดียมจากท่อไต ดังนั้นจึงทำให้มีปัสสาวะออกเป็นจำนวนมาก



โดยสรุปคือ ในภาวะ **sleep apnea** ระบบประสาทและการสร้างสารเคมีที่มีผลต่อการผลิตปัสสาวะทำงานผิดปกติ จึงทำให้มีการสร้างปัสสาวะออกมาจำนวนมาก จนทำให้ต้องสะดุ้งตื่นเพื่อเข้าห้องน้ำกลางคืน

แต่มีหลายการศึกษาพบว่า การรักษา **sleep apnea** โดยใช้เครื่องช่วยหายใจแรงดันบวก (**CPAP**) ช่วยลดปัญหาปัสสาวะบ่อยกลางคืนได้ เนื่องจากเครื่องช่วยหายใจ ช่วยให้การหายใจขณะหลับเป็นปกติ ความดันในช่องอกปกติ จึงไม่เกิดการทำงานที่ผิดปกติของหัวใจ ระบบประสาท และการทำงานของไต

ดังนั้น หากท่านตื่นเข้าห้องน้ำบ่อยตั้งแต่สองครั้งขึ้นไปต่อคืน ท่านอาจจำเป็นต้องรับการตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติมปรึกษาแพทย์ที่ดูแลเรื่องการนอนหลับ เพื่อพิจารณาตรวจการนอนหลับ (**polysomnogram study**) หาสาเหตุว่า ท่านมีปัญหาคือการหยุดหายใจขณะหลับ (**sleep apnea**) ด้วยหรือไม่ และเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่นที่อาจตามมาจากการหยุดหายใจขณะหลับ เช่น หัวใจวาย หลอดเลือดสมองตีบ เป็นต้น

เรียบเรียงโดย พญ.ณิรัชดา ทรัพย์อนันต์

แพทย์ระบบประสาทวิทยา เชี่ยวชาญเฉพาะทางการนอนหลับผิดปกติและลมชัก

โรงพยาบาลกรุงเทพ, โรงพยาบาลกรุงเทพพญา