

นอนกรนผิดปกติหรือไม่

ใครจะเชื่อว่านอนกรนเป็นอาการแสดงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ การกรนเกิดจากทางเดินหายใจส่วนต้นในช่องคอตีบเมื่อหายใจผ่านช่องคอกที่แคบ จึงทำให้เกิดเป็นเสียงกรน แต่การตีบแคบของช่องคอ จะมีระดับความผิดปกติที่ต่างกันออกไป คนส่วนใหญ่กรน แต่มักจะบอกว่า “กรนปกติ” จริงแล้วกรนเป็นอาการที่แสดงถึงการหายใจผ่านช่องคอกที่แคบ แต่ถ้าช่องคอแคบมากจะทำให้เสียงกรนเบาและหายเป็นระยะๆ ซึ่งจะพบในภาวะที่เรียกว่า ทางเดินหายใจอุดกั้นขณะหลับ หรือเรียกว่าภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ มีความรุนแรงในระดับต่างๆกัน แต่ทั้งหมดจะมีผลให้คุณภาพการนอนแย่ลง เนื่องจากขณะหลับระบบร่างกายที่ควบคุมการหายใจ จะต่างจากขณะตื่น แต่ละครั้งที่หายใจ ทางเดินหายใจส่วนต้น จะมีการยุบหย่อนตัว หรือมีการอุดกั้นจากโครงสร้างในช่องคอเป็นระยะๆ เกิดเป็นเสียงกรน ที่ดังเบาสลับกันไม่แน่นอน มีโอกาสให้ไม่สามารถหายใจรับอากาศและปริมาณออกซิเจนได้ต่อเนื่อง สมองจะตื่นตัวเป็นระยะ เพื่อกระตุ้นให้ทางเดินหายใจส่วนต้นเปิด จึงทำให้สมองไม่สามารถเข้าสู่ระยะการหลับลึกได้ง่าย ระยะการหลับไม่ครบวงจร โอกาสการหลับลึกและหลับฝันน้อยลง การหลับลึกที่น้อย มีผลให้เกิดการเสื่อมสภาพของร่างกายโดยรวม โอกาสเกิดภาวะความดันโลหิตสูง หัวใจทำงานผิดปกติ ปวดศีรษะ ภาวะหลอดเลือดสมองตีบ การเผาผลาญพลังงานผิดปกติ ภาวะอ้วน ระดับฮอร์โมนต่างๆไม่สมดุล ความสามารถของร่างกายในการปรับเปลี่ยนความดันโลหิต อาจมีอาการหน้ามืดเป็นลมบ่อยๆ และความผิดปกติอีกหลายอย่าง ช่วงระหว่างวันเช่น ตื่นปากคอกแห้ง ไม่สดชื่น ง่วงเพลียกลางวัน หรือต้องกรอกรับหลับกลางวันบ่อยๆ สภาวะทางอารมณ์ไม่คงที่ เป็นต้น

ปัจจัยเสี่ยงของการกรนร่วมกับหยุดหายใจขณะหลับเช่น อ้วน เพศชาย หรือ หญิงที่ได้รับฮอร์โมนเพศชายจากภายนอก รูปร่างโครงสร้างใบหน้าผิดปกติ คางเล็ก ผู้ใหญ่หรือเด็กที่มีต่อมทอลซิลหรืออดีนอยด์โต มีติ่งเนื้อหรือบางอย่างอุดตันในรูจมูก ลิ้นโต ลิ้นไก่ยาว แต่ในบางคนที่มีคอบวม และโครงสร้างไม่มีความเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับ แต่เมื่อตรวจกลับพบความผิดปกติของการหายใจนี้และมีความรุนแรงมากกว่ากลุ่มคนที่มีปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว ก็สามารถพบได้บ่อยๆ เพราะปัจจัยสำคัญของการเกิด ไม่ได้ขึ้นกับโครงสร้างอย่างเดียว แต่ขึ้นกับการทำงานของระบบกล้ามเนื้อที่ใช้เปิดช่องคอด้วย

จะทราบได้อย่างไรว่าการกรนมีสาเหตุจากอะไร หรือเรามีปัญหาการหยุดหายใจขณะหลับหรือไม่ รุนแรงแค่ไหน สามารถทำได้โดย พบแพทย์เฉพาะทางที่ดูแลเรื่องการหลับ เพื่อตรวจร่างกาย และพิจารณาตรวจการนอนหลับเพิ่มเติมซึ่งจะใช้เวลาโดยทั่วไปคือหนึ่งคืน และจะสามารถให้การทดลองรักษาได้ในคืนที่ตรวจ ยกเว้นในบางกรณีที่มีความผิดปกติที่พบไม่สามารถให้การรักษาได้ในคืนเดียวกับที่มาตรวจ จำเป็นต้องพบแพทย์หลังตรวจเพื่อวางแผนการดูแลรักษาเพิ่มเติม

หากใครรู้สึกตัวเอง มีอาการใด ที่เข้าได้กับลักษณะดังกล่าวข้างต้น แนะนำให้รับการตรวจร่างกายกับแพทย์ที่ดูแลเรื่องการนอนหลับ เพื่อวินิจฉัยและวางแผนการรักษาได้ถูกต้อง

พญ. ณิชชา ททรัพย์อนันต์ พบ., วว.ประสาทวิทยา ประสาทวิทยาลมชัก, การนอนหลับผิดปกติ รพ.กรุงเทพ, รพ.กรุงเทพพัทยา