ตรวจการนอนหลับ ตรวจการหยุดหายใจ

.....

ใครจะเชื่อว่านอนกรนจะเสี่ยงต่อชีวิตโดยเฉพาะภาวะการหยุดหายใจขณะหลับ พบได้ทุกเพศทุกวัย และบ่อยขึ้นใน กลุ่มผู้ชาย คนอ้วน คนทำศัลยกรรมจมูก ใบหน้า คางให้เล็กลง รวมถึงผู้หญิงที่รับประทานหรือฉีดฮอร์โมนเพศชายแอนโดรเจน อาจมีปัจจัยเสี่ยงทำให้ทางเดินหายใจยุบตัวขณะหลับ นานๆเข้าจะเกิดโรคเรื้อรังตามมา จึงไม่น่าแปลกใจว่าคนไข้ที่มีปัญหาหยุดหายใจขณะหลับจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน กรดไหลย้อน และหลอดเลือดสมองเพิ่มขึ้น

ปกติการหายใจจะไม่มีเสียง แต่ถ้าหายใจแล้วมีเสียงเกิดขึ้น ปัญหาอาจจะมาจากช่องจมูกตีบแคบเหมือนเวลาเป็นหวัดคัดจมูก หรือช่องคอ เรียกว่า 'เสียงกรน'

สาเหตุเกิดจาก "**มีการตีบของช่องคอ**" เนื่องจากช่องคอจะมีลิ้นไก่ เมื่อหายใจลิ้นไก่จะสะบัดกลายเป็นเสียงกรน จึง'ไม่ใช่' ภาวะปกติของคนทั่วไป ควรหาสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการกรน หากมีอาการผิดปกติ อาทิ หยุดหายใจเกิดขึ้น ออกซิเจนในเลือดต่ำ ส่งผลให้สมองตื่นตัว หลับไม่สนิท อ่อนเพลีย บ่งชี้ว่า เสียงกรนที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่อการนอนหลับควรได้รับการรักษา

โดยการตรวจการนอนหลับเพื่อแยกว่าผู้ป่วยเป็น กรนธรรมดา หรือกรนแบบหยุดหายใจ เนื่องจากการตรวจการนอนหลับจะบอกความรุนแรงของโรคได้ว่ามีภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากน้อยเพียงใด และช่วยให้แพทย์วางแผนการรักษาผู้ป่วยได้ดีขึ้น นอกจากนี้ กลุ่มที่มีอาการกรนจากการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน 3 ชั่วโมงจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อทางเดินหายใจยุบตัวมากขึ้น หากไม่มีปัญหาง่วงนอน เพลีย หรือปัญหาเรื่องความคิด ความจำถอดถอยอาจยังไม่จำเป็นต้องรักษา แต่ควรต้องติดตามอาการเป็นระยะ

โครงสร้างใบหน้าที่ผิดปกติแต่กำเนิด หรือ คนที่ผ่าตัดทำศัลยกรรมจมูก ใบหน้า คางให้เล็กลงอาจมีโอกาสนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ เพราะสรีระเปลี่ยนไปจากเดิม ทำให้ช่องจมูกปากและช่องคอเล็กลง

จากสถิติพบว่า ผู้ชายมีความผิดปกติของการนอนหลับมากกว่าผู้หญิง เนื่องจากฮอร์โมนแอนโดรเจนเป็นตัวที่ทำให้การคงสภาพทางเดินหายใจของเพศชายทำได้น้อยกว่าเพศหญิง ทำให้โอกาสที่ผู้ชายจะหยุดหายใจขณะหลับได้มากกว่าผู้หญิง และความทนได้ของร่างกายผู้หญิงที่มากกว่า ทำให้มักจะแสดงอาการผิดปกติต่างๆไม่ชัดเจน แต่อาจมีอาการเพียงเล็กน้อยเช่น นอนหลับไม่สนิท ลืมง่ายมากขึ้น สภาวะอารมณ์เหนื่อย เศร้าซึม แต่ยังทำกิจกรรมต่างๆได้ ดังนั้น "**เพศ**" จึงเป็นอีกปัจจัยที่มีผลต่อการนอนหลับผิดปกติด้วย หรือแม้แต่ในกรณีผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศชาย ฮอร์โมนแอนโดรเจนมาก ก็ทำให้มีโอกาสที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากขึ้นด้วย

นอกจากนี้ "**อายุ**" ถ้าเทียบกันในคนอายุน้อยกับอายุมาก กับคนที่อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปจะพบว่าเปอร์เซ็นต์ของภาวะการหยุดหายใจจะมากขึ้นตามอายุ ปัจจัยเสี่ยงต่อมาคือเรื่องของความ "**อ้วน**" มีการสะสมไขมันมากขึ้น ทั้งภายในช่องคอ และรอบคอใหญ่ขึ้นส่งผลให้เวลาหลับจะกดทับทางเดินหายใจ รวมทั้งปัจจัยด้านพันธุกรรมเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น โครงสร้างของใบหน้า บางคนจะคางเล็ก หรือว่าคางยุบ ทำให้ความกว้างในช่องปากลดลง โอกาสที่ลิ้นจะตกไปข้างหลังเวลาหลับมีโอกาสอุดทางเดินหายใจได้มากขึ้น หรือบางคนมีความผิดปกติของยีน แต่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับโครโมโซม

การหยุดหายใจบ่อยๆ ทำให้สมองตื่นตัวส่งผลให้นอนหลับไม่สนิท ความสามารถในการหลับลึกและหลับฝันน้อยลง ซึ่งการนอนแต่ละระยะเกี่ยวข้องกับประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย เพราะการหลับตื้นแค่เป็นการพักผ่อนเหมือนแค่งีบในช่วงกลางวัน แค่ผ่อนคลายทำให้สดชื่นขึ้น แต่ถ้าหลับลึกจะมีผลในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย และเกี่ยวข้องในเรื่องของความจำ จากระยะสั้นเปลี่ยนให้เป็นความจำระยะยาวได้ในช่วงหลับลึกเท่านั้น ซึ่งมีผลในการเรียน ส่วนช่วงหลับฝันจะเป็นความจำในส่วนของทักษะ เช่น ขับรถอย่างไร เล่นกีฬาอย่างไร

แต่กรณีคนที่มีไอคิวเยอะอาจไม่รู้สึกมากนั้น เพราะมีต้นทุนเยอะกว่าคนทั่วไป นอกจากนี้ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ยังผลกระทบในระยะยาวทำให้มีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูง เบาหวาน กรดไหลย้อน และหลอดเลือดสมองตามมา ส่วนวิธีการรักษามีทั้งรับประทานยา ใช้เครื่องช่วยหายใจ ซึ่งแต่ละคนใช้แตกต่างกัน หรือการผ่าตัด เช่น กรณีเด็กมีต่อมทอนซิลใหญ่ในช่องคอทำให้มีโอกาสเกิดการอุดตัน ทำให้หยุดหายใจขณะหลับ ถ้าผ่าตัดก็มีโอกาสหายได้ ยกเว้นคนๆ นั้นมีปัญหาเรื่องกล้ามเนื้อทางเดินหายใจยุบตัวมากผิดปกติด้วย หรือกรณีน้ำหนักเยอะหากลดน้ำหนักอาการอาจหายไปได้

หากใครรู้สึกว่าตัวเองเข้าข่ายทั้ง 3 โรคที่กล่าวมา แนะนำให้รับการตรวจกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเรื่องการนอนหลับ เพื่อหาสาเหตุและพิจารณารักษา ป้องกันการเกิดภาวะโรคเรื้อรังทางกายอีกหลายๆโรคได้

พญ.ณิรัชดา ทรัพย์อนันต์ พบ., วว.ประสาทวิทยา ประสาทวิทยาลมชัก, การนอนหลับผิดปกติ รพ.กรุงเทพ, รพ.กรุงเทพพัทยา