



สมาคมจิตวิทยา

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

خانสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตม

วิธีแก้นอนกรนที่ได้ผลและช่วยให้หลับสนิทตลอดคืน



การนอนกรนเป็นปัญหาการนอนหลับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งตัวผู้ที่กรนเอง และยังรบกวนคนที่นอนข้าง ๆ จนอาจนำไปสู่ปัญหาความสัมพันธ์ได้ การศึกษาวิธีแก้นอนกรนจึงนับว่าเป็นทางออกที่ดีสำหรับทุกฝ่าย เพราะนอกจากจะช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นจากการนอนกรนแล้ว ยังทำให้สามารถกลับมาอนร่วมเตียงกับผู้อื่นได้อย่างเป็นปกติสุขด้วย

ทำไมถึงนอนกรน ?

การนอนกรนเกิดขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อที่ด้านหลังลำคอหย่อนตัวลงขณะนอนหลับและไปอุดกั้นทางเดินหายใจบางส่วนจนทำให้ทางเดินหายใจแคบลง เมื่ออากาศเคลื่อนที่ผ่านทางเดินหายใจที่ตีบแคบในระหว่างนอนหลับ กล้ามเนื้อบริเวณรอบ ๆ ทางเดินหายใจจะสั่นและทำให้เกิดเสียงกรนตามมา

การนอนกรนเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่จะพบมากในเพศชายที่มีอายุระหว่าง 40-60 ปี นอกจากนี้บุคคลบางกลุ่มอาจเสี่ยงต่อการนอนกรนมากขึ้น เช่น มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์มาตรฐานหรือมีภาวะอ้วน ต่อมแอดกอลในปริมาณมาก สูบบุหรี่ ใช้น้ำหนักตัวหรือยาระงับประสาท มีความผิดปกติบริเวณเพดานอ่อนและรูปหน้า มีต่อมทอนซิลหรือต่อมอะดีนอยด์โต เป็นต้น



วิธีแก้นอนกรนนั้นมีหลายวิธี โดยผู้ที่มีปัญหานี้สามารถลองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองได้ที่บ้าน ดังนี้

- **ปรับเปลี่ยนท่านอน** ควรนอนให้ศีรษะยกสูงกว่าลำตัว โดยปรับหัวเตียงให้สูงขึ้น 30 องศา หรือใช้หมอนรองประมาณ 4 นิ้ว เพื่อช่วยลดอาการบวมของเนื้อเยื่อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน และควรนอนตะแคง เพราะการนอนหงายอาจทำให้โคนลิ้นเคลื่อนตัวไปอุดกั้นทางเดินหายใจบริเวณลำคอได้ หากกังวลว่าจะกลับมานอนหงายในระหว่างที่นอนหลับ อาจเย็บกระเปาะเล็ก ๆ ด้านหลังเสื้อนอนแล้วใส่ลูกเทนนิสลงไป
- **ลดน้ำหนัก** ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานจะมีไขมันพอกบริเวณลำคอ ซึ่งส่งผลให้ทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบจนนำไปสู่การกรนได้ การลดน้ำหนักด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำ ควบคุมอาหาร และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ จะช่วยลดไขมันบริเวณดังกล่าวได้ ทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น และช่วยให้นอนกรนน้อยลง อย่างไรก็ตาม แม้จะลดน้ำหนักแล้วแต่บางคนก็อาจยังนอนกรนอยู่เหมือนเดิมได้เช่นกัน
- **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** เพื่อช่วยเพิ่มความตึงตัวของกล้ามเนื้อบริเวณคอหอย และลดการอุดกั้นในทางเดินหายใจ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่จะส่งผลให้มีอัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจเร็วขึ้นอย่างต่อเนื่อง เช่น วิ่ง เดินขึ้นลงบันได เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือเต้นแอโรบิกอย่างน้อยวันละ 30 นาที เป็นต้น
- **พยายามทำจมูกให้โล่ง** ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ที่มีอาการกำเริบอาจรับประทานยาแก้แพ้หรือใช้ยาสเตียรอยด์แบบพ่นจมูกก่อนนอน เพื่อลดอาการบวมของเยื่อบุจมูก และช่วยให้หายใจทางจมูกได้สะดวก ซึ่งจะส่งผลให้เพดานอ่อนและลิ้นไก่สับบัตตัวน้อยลง ทั้งยังทำให้เสียงกรนเบาลงได้อีกด้วย นอกจากนี้ การอาบน้ำอุ่นก่อนนอนหรือการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือก็อาจช่วยให้จมูกโล่งและหายใจได้สะดวกขึ้นเช่นกัน
- **งดดื่มแอลกอฮอล์และยาที่มีฤทธิ์ทำให้หวั่งก่อนนอน** หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนเข้านอน รวมถึงไม่ใช้ยาที่ทำให้หวั่งซึม เช่น ยานอนหลับ ยาระงับประสาท และยาแก้แพ้ชนิดหวั่ง เป็นต้น เพราะเสี่ยงทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำคอหอยอ่อนตัวมากขึ้นและทำให้สมองตื่นตัวช้าลง เป็นเหตุให้เกิดการอุดกั้นของทางเดินหายใจส่วนบนมากขึ้นจนมีอาการนอนกรนตามมา ซึ่งผู้ที่ไม่เคยนอนกรนมาก่อนก็อาจนอนกรนได้หลังจากดื่มแอลกอฮอล์และรับประทานยาที่มีฤทธิ์ทำให้หวั่งนอน

- **ไม่สูบบุหรี่ก่อนนอน** หากเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ ให้เว้นระยะสูบบุหรี่อย่างน้อย 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะควันบุหรี่จะทำให้เนื้อเยื่อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนบวมหรือมีอาการ **คัดจมูก** ซึ่งส่งผลให้หายใจไม่สะดวกและนอนกรนได้ ในที่สุด โดยยิ่งสูบบุหรี่มากเท่าใดก็ยิ่งเสี่ยงนอนกรนมากขึ้นเท่านั้น นอกจากนี้ ผู้ที่สูดดมควันบุหรี่เข้าไปโดยที่ตนเองไม่ได้สูบก็น่าจะทำให้นอนกรนได้เช่นกัน
- **ดื่มน้ำมาก ๆ** เพราะหากร่างกายขาดน้ำ สารคัดหลั่งในจมูกและเพดานอ่อนจะเหนียวขึ้นขึ้นจนส่งผลให้นอนกรนได้
- **นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ** ควรนอนประมาณวันละ 7-8 ชั่วโมง เพราะการอดนอนจะยิ่งทำให้ร่างกายเหนื่อยล้าจนหลับลึก ซึ่งส่งผลให้เนื้อเยื่อบริเวณลำคอหอยอ่อนตัวและอาจไปอุดกั้นทางเดินหายใจ เป็นเหตุให้เกิดการนอนกรนตามมา
- **ซักทำความสะอาดที่นอนและปลอกหมอนเป็นประจำ** เพราะอาจเป็นแหล่งสะสมของสารก่อภูมิแพ้ อย่างไรก็ตาม หรือสะเก็ดผิวหนังของสัตว์เลี้ยงที่นอนร่วมเตียงกับเจ้าของ รวมถึงสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองอื่น ๆ ซึ่งอาจตกค้างอยู่ตามหมอนและทำให้หายใจไม่ออกหรือเกิดเสียงกรนขณะนอนหลับได้ และควรเปลี่ยนหมอนทุก ๆ 6 เดือนด้วย เพื่อลดการสะสมของสารก่อภูมิแพ้

นอนกรนรุนแรงแค่ไหนถึงควรไปพบแพทย์ ?

หากสังเกตพบว่าตนเองหรือคนที่นอนอยู่ข้าง ๆ กรนเสียงดัง หายใจลำบาก ตื่นขึ้นมากกลางดึกเนื่องจากหายใจไม่ออก หยุดหายใจเป็นระยะขณะนอนหลับ หรือรู้สึกง่วงมากระหว่างวัน ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษา เพราะอาการเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของ **ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ** ที่จำเป็นต้องได้รับการรักษา โดยแพทย์อาจตรวจสุขภาพการนอนหลับของผู้ป่วยด้วยการวัดระดับออกซิเจนในเลือด รวมถึงบันทึกการเคลื่อนไหว การกรน และการหยุดหายใจขณะนอนหลับ ซึ่งเป็นการตรวจที่โรงพยาบาลภายใต้การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านตรวจการนอนหลับ

หากตรวจพบความผิดปกติ แพทย์จะให้การรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ใช้เครื่องมือในช่องปากแบบกึ่งสำเร็จรูปชนิดปรับได้เพื่อช่วยเพิ่มพื้นที่บริเวณหลังคอสำหรับผู้ที่มีอาการรุนแรงไม่มาก ใส่เครื่องดันอากาศแรงดันบวกทางจมูกหรือปากระหว่างนอนหลับเพื่อเปิดขยายทางเดินหายใจ ซึ่งช่วยลดการอุดกั้นของทางเดินหายใจส่วนบนและบรรเทาอาการกรนที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีอาการรุนแรงปานกลางถึงมาก รวมถึงการผ่าตัด การเจาะคอ หรือการใช้ยาตามความเหมาะสมกับผู้ป่วยแต่ละราย เป็นต้น

วิธีการรักษาปัญหากรนโดยแพทย์

สำหรับผู้ที่มีนอนกรนในระดับรุนแรง หรือกรนเพราะมีปัญหาสุขภาพอย่างภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ แพทย์อาจแนะนำให้แก้ปัญหาดังกล่าวด้วยวิธีอื่น ๆ ร่วมกับการดูแลตนเอง ดังนี้

- **การใช้ยา** แพทย์จะให้ยาเพื่อรักษาโรคที่เป็นต้นเหตุของการกรน เช่น ยาแก้แพ้หรือยาแก้คัดจมูก เพื่อบรรเทาอาการบวมและระคายเคืองในจมูกที่เกิดจากโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ เป็นต้น ซึ่งผู้ป่วยควรใช้ยาตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดด้วย

- **การใช้อุปกรณ์ช่วยลดการนอนกรน** เช่น ใช้แผ่นแปะจมูกที่เป็นเทปกาวขนาดเล็กแปะบริเวณปีกจมูกทั้งสองข้าง ใช้แผ่นแปะคางที่มีลักษณะเป็นแผ่นหรือเทปแปะใต้คางเพื่อป้องกันการอ้าปากขณะนอนหลับ ใช้เครื่องช่วยจัดตำแหน่งขากรรไกรล่างเพื่อเพิ่มพื้นที่ด้านในลำคอและป้องกันการตีบแคบของทางเดินหายใจ หรือใช้เครื่องมือทางทันตกรรมที่ช่วยยึดขากรรไกรส่วนบนและล่างเข้าด้วยกัน และเลื่อนขากรรไกรมาทางด้านหน้า ซึ่งจะทำให้ทางเดินหายใจส่วนบนกว้างขึ้นในขณะนอนหลับ เป็นต้น
- **การผ่าตัด** เป็นวิธีที่ทำให้กรนน้อยลงโดยเพิ่มขนาดของทางเดินหายใจส่วนบน เช่น การผ่าตัดตกแต่งลิ้นไก่และเพดานอ่อนเพื่อกระชับเนื้อเยื่อบริเวณลำคอ ซึ่งบางกรณีอาจมีการผ่าตัดต่อมทอนซิลและต่อมแอดีนอยด์ร่วมด้วยการผ่าตัดตกแต่งเนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อนและลิ้นไก่โดยใช้เลเซอร์ การผ่าตัดด้วยคลื่นความถี่วิทยุเพื่อช่วยให้เนื้อเยื่อแข็งแรงขึ้น หรือการฝังฟิลลาร์โดยฉีดเส้นใยสังเคราะห์โพลีเอสเทอร์ที่เพดานอ่อน เป็นต้น
- **การใส่เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP)** เป็นการรักษาอาการนอนกรนโดยอาศัยหลักการเป่าความดันลมจากเครื่อง CPAP เข้าสู่จมูกหรือปากในขณะนอนหลับ เพื่อช่วยให้แรงดันอากาศไปขยายทางเดินหายใจส่วนบนตลอดระยะเวลาที่เปิดใช้เครื่อง เนื่องจากภาวะนอนกรนในทาง การแพทย์มักเกิดจากทางเดินหายใจส่วนบนตีบแคบกว่าปกติ การรักษาด้วยวิธีนี้อาจช่วยบรรเทาอาการนอนกรนให้ลดน้อยลง และลดความอ่อนเพลียในระหว่างวันจากการนอนหลับไม่สนิท การใช้เครื่อง CPAP โดยทั่วไปมี ขั้นตอนไม่ยุ่งยาก แต่ก่อนการใช้ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญถึงแรงดันลมที่เหมาะสมต่อความรุนแรงของโรคและปัจจัยอื่น ๆ ที่ควรระวัง

www.pobpad.com



"สุขภาพดี@งทอมน คือบริการของเรา"

ร.อ.บรู๊วใจสุขภาพง่าย ๆ แค่นี้...คือที่มา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประจักษ์พยานโรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126

