

จะทราบได้อย่างไรว่าเป็นนอนกรนอันตราย และควรมารับการรักษา

รศ.นพ. ปารยะ อาศนะเสน
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
Faculty of Medicine Siriraj Hospital
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

นอนกรน มี 2 ประเภท คือ

1) **นอนกรนธรรมดา** (ไม่อันตรายเพราะไม่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย) จะมีผลกระทบต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะกับคู่นอน เสียงกรนทำให้นอนหลับยาก ผู้ป่วยมักไม่เดือดร้อน แต่อาจมีปัญหาในการเข้าสังคมร่วมกับผู้อื่นได้

2) **นอนกรนอันตราย** (มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย) นอกจากจะมีผลกระทบต่อคนรอบข้างแล้ว ถ้าไม่รักษา อาจมีอาการง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน ทำให้เรียนหรือทำงานได้ไม่เต็มที่ ถ้าต้องขับรถอาจเกิดอุบัติเหตุในท้องถนนได้ นอกจากนั้นจะมีอัตราเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคอื่น ๆ ได้ เช่นโรคความดันโลหิตสูง, โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด, ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ, โรคความดันโลหิตในปอดสูง, โรคหลอดเลือดในสมอง

ดังนั้นเมื่อท่านมีอาการดังต่อไปนี้ อาจบ่งบอกถึงการมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือเป็นนอนกรนอันตราย ควรมารับการรักษาโดยแพทย์

- ตื่นนอนตอนเช้าด้วยความอ่อนล้า ไม่สดชื่น หรือมีอาการปวดศีรษะ ต้องการนอนต่ออีกเป็นประจำ รู้สึกว่านอนหลับไม่เต็มอิ่ม มีความรู้สึกเหมือนว่าไม่ได้หลับนอนมาทั้งคืน ทั้งๆ ที่ได้นอนพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว

- มีอาการง่วงนอนในเวลาทำงานกลางวัน จนไม่สามารถจะทำงานต่อได้ หรือมีอาการเพลอหลับในขณะที่ทำงาน, เข้าห้องเรียน, เข้าฟังประชุม, ขณะขับรถ หรือขณะอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ ทั้งๆ ที่ได้นอนพักผ่อนอย่างเต็มที่แล้ว

- นอนหลับไม่ราบรื่น ฝันร้าย หรือละเมอขณะหลับ นอนกระสับกระส่ายมาก เหงื่อออกผิดปกติขณะหลับ

- คนรอบข้างสังเกตเห็นว่ามีช่วงหยุดหายใจ (witnessed apnea) หรือหายใจไม่สม่ำเสมอ

- มีอาการหายใจขัด หรือหายใจไม่สะดวกขณะนอนหลับ อาจมีอาการคล้ายสำลักน้ำลาย

- มีอาการสะดุ้งตื่น ผวา พลิกตัว หรือ หายใจแรงเหมือนขาดอากาศหลังจากหยุดหายใจ
- ในเด็กอาจมีทำนองนอนที่ผิดปกติ เช่น ซอบนอนตะแคง หรือ นอนคว่ำ หรือ อาจไม่มีสมาธิทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้นาน (attention deficit disorder) หงุดหงิดง่าย หรือมีกิจกรรมต่างๆ ทำตลอดเวลา (hyperactivity) หรือมีปัสสาวะรดในเวลากลางคืน (enuresis)
- มีความดันโลหิตสูงซึ่งยังหาสาเหตุได้ไม่ชัดเจน
- ประสิทธิภาพในการทำงาน หรือผลการเรียนแย่ง เพราะอาการรบกวน, ขาดสมาธิ พัฒนาการทางสมองและสติปัญญา รวมทั้งความจำแย่ง
- อาจมาด้วยอาการที่ไม่ชัดเจน เช่น อ่อนเพลีย มีอาการซึมเศร้า มีสมรรถภาพทางเพศด้อยลง หงุดหงิด หรือมีอาการมึนงงง่าย

เมื่อแพทย์สงสัยว่าท่านอาจมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรืออาจเป็นนอนกรนอันตราย นอกเหนือจากการซักประวัติ และตรวจร่างกายแล้ว แพทย์อาจส่งท่าน ตรวจการนอนหลับ (polysomnography) เพื่อช่วยยืนยันการวินิจฉัยโรค (แยกว่าท่านเป็น กรนธรรมดา หรือกรนอันตราย มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับหรือไม่) และถ้าท่านเป็นนอนกรนอันตราย การตรวจการนอนหลับจะบอกความรุนแรงของโรคได้ ว่ามีภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากหรือน้อยเพียงใด และช่วยให้แพทย์วางแผนการรักษาท่านได้ดีขึ้น

การตรวจการนอนหลับ เป็นการวัด

- คลื่นไฟฟ้าสมอง, ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการเคลื่อนไหวของลูกตา (บอกความตื่นลึกหรือ ระยะเวลาของการนอนหลับ และแยกจากภาวะตื่น)
- ลมหายใจผ่านเข้าออกทางจมูก และปาก และการเคลื่อนไหวของทรวงอก และท้อง (ช่วยแยกระหว่างการหายใจที่ปกติ และการหยุดหายใจ รวมทั้งบอกชนิดของการหยุดหายใจ)
- ความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือด (บอกความรุนแรงของการลดลงของปริมาณออกซิเจนในเลือด)
- คลื่นไฟฟ้าหัวใจ (บอกว่ามีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะหรือไม่ ในช่วงหยุดหายใจ หรือขณะนอนหลับ)

โดยผู้ป่วยต้องมานอนในห้องปฏิบัติการ (Sleep laboratory) หนึ่งคืน โดยจะมีเจ้าหน้าที่ (sleep technician) ติดเครื่องวัดดังกล่าวกับตัวผู้ป่วย และคอยดูแลความเป็นไปของผู้ป่วยตลอดคืน