

การใช้คลื่นความถี่วิทยุ รักษาอนกรน และหยุดหายใจขณะหลับ

รองศาสตราจารย์นายแพทย์วิชัย บรรณศิริ

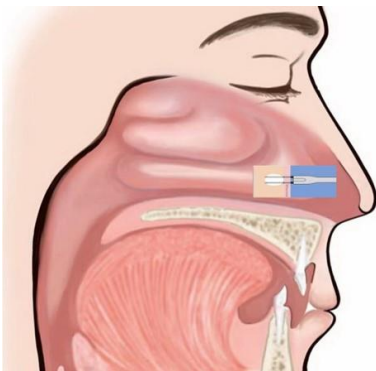
American Board of Sleep Medicine,

Certified International Sleep Specialist

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันการใช้คลื่นความถี่วิทยุ (Radiofrequency หรือ RF) หลายระดับ (multilevel RF) เป็นที่นิยมในการนำมาใช้รักษาอนกรน และโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (obstructive sleep apnea หรือ OSA) โดยเป็นการรักษาทางเดินหายใจส่วนบน บริเวณจมูก เพดานอ่อน หรือโคนลิ้น ซึ่งอาจใช้เป็นที่ทั้งการรักษาหลัก (primary treatment), การรักษาทางเลือก (alternative treatment), หรือการรักษาเสริม (adjunctive treatment)

ข้อดีของการรักษาวิธีนี้ **เจ็บน้อย เสียงต่ำ และผลค่อนข้างดี** (ถ้าเลือกทำได้อย่างเหมาะสม) คือสามารถทำได้หลายระดับ และสามารถซ้ำได้อีกถ้าจำเป็น (แต่ไม่ต้องทำบ่อย)



ขั้นตอนการทำ

การรักษาด้วย RF สามารถทำได้โดยใช้เพียงยาชาเฉพาะที่ (ไม่ต้องดมยาสลบ) และไม่ต้องนอนโรงพยาบาล ใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที โดยก่อนทำแพทย์จะใช้ยาชาแบบสเปรย์ (กรณีทำในคอ) หรือสาลีชุบยา (กรณีทำในจมูก) ก่อนเพื่อให้รู้สึกไม่เจ็บ แล้วจึงเริ่มฉีดยาอีกปริมาณเล็กน้อยเข้าสู่ตำแหน่งที่ทำ

จากนั้นแพทย์จะทำการใส่เครื่องมือซึ่งเป็นเข็มชนิดพิเศษ สอดเข้าไปในเนื้อเยื่อบริเวณจมูก (ผ่านการส่องกล้อง) หรือเพดานอ่อน หรือโคนลิ้น (แล้วแต่สาเหตุของผู้ป่วยแต่ละคนว่า มีปัญหาที่ตำแหน่งใด) และปล่อยคลื่นความถี่วิทยุซึ่งจะเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนในเนื้อเยื่อดังกล่าวเพื่อทำให้ เนื้อเยื่อเกิดตึงตัว หดตัว และเกิดเป็นพังผืดตามมา

การใช้คลื่นความถี่วิทยุในการรักษาแต่ละครั้งจะทำหลายจุด (จุมูกอาจจะข้างละ 5-8 จุดเล็ก ๆ และถ้าทำเพดานอ่อนจะมีประมาณ 5-8 จุดเล็ก ๆ) เป็นผลให้เยื่อจมูก หรือเพดานอ่อนหดตัวลงและตึงตัวมากขึ้น

ผลการรักษา

หากทำได้ถูกวิธี และเหมาะสมกับผู้ป่วย การรักษาวิธีนี้จะทำให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น ผู้ป่วยจะ **หายใจสะดวกขึ้น กรนลดลง หลับได้สนิทมากขึ้น และสดชื่นในเวลากลางวันมากขึ้น** แผลที่เกิดขึ้นมักมีขนาดเล็กจนมองไม่เห็น หรืออาจเป็นแผลถลอกใหญ่กว่ารูเข็มเพียงเล็กน้อย อาการปวดหรือเจ็บแผลส่วนใหญ่จะน้อยถึงน้อยมาก

ผลการรักษาอาจเริ่มเห็นผลในช่วง 1-4 สัปดาห์และมากที่สุดราว 6-8 สัปดาห์ (ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล) และผลอาจอยู่ได้นานโดยไม่ต้องทำซ้ำบ่อย ๆ อย่างไรก็ตามไม่ควรคาดหวังว่าจะได้ผลถาวรตลอดไป

แนวทางการรักษานอนกรน และโรคหยุดหายใจขณะหลับ

- ปัจจุบันนิยมใช้แนวทางการรักษาแบบเฉพาะบุคคล (personalized therapy) เนื่องจากมีการคำนึงถึงและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมที่สุด

- ผู้ป่วยควรได้รับการวินิจฉัยอย่างถูกต้องโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ (sleep specialist)

- การเลือกวิธีรักษา พิจารณาจากผลตรวจ sleep test มาใช้ช่วยประเมิน ชนิด ลักษณะ ความรุนแรง และความเสี่ยง ของโรค ร่วมกับลักษณะของผู้ป่วย เช่น อายุ เพศ โรคประจำตัว ดัชนีมวลกาย อาการความง่วงผิดปกติ ฯลฯ

- ก่อนรักษาผู้ป่วยควรทราบถึงข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี เพื่อตัดสินใจร่วมกัน (participation)

- การรักษานอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับ ยังมีอีกหลายวิธี อาจใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือใช้ร่วมกัน เช่น การลดน้ำหนัก สุขอนามัยการนอน การปรับท่านอน การบริหารช่องปากและคอหอย บางรายควรใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (CPAP), อุปกรณ์ในช่องปาก (oral appliances), การผ่าตัดทางเดินหายใจส่วนบน ยาหรือทางเลือก เครื่องกระตุ้นประสาท และอื่น ๆ ทั้งนี้ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะก่อน เพื่อให้ผลการรักษามีประสิทธิภาพ ปลอดภัยและเหมาะสมต่อไป

- สามารถอ่านข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องนี้เพิ่มเติม เช่น เปรียบเทียบระหว่างการใช้คลื่นความถี่วิทยุกับเลเซอร์ การเตรียมตัวก่อนรักษา การปฏิบัติหลังรักษา ได้ในบทความอื่น ๆ