

การรักษาอนกรนด้วยเลเซอร์

รองศาสตราจารย์นายแพทย์วิษณุ บรรณศิริ

American Board of Sleep Medicine,

Certified International Sleep Specialist

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันการใช้เลเซอร์ (Erbium-YAG laser) เริ่มเป็นที่นิยมในการนำมาใช้รักษาอนกรน และโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นระดับไม่รุนแรง ที่มีปัญหาเพดานอ่อน คอหอย หย่อนตัว โดยหลักการของเลเซอร์ คือ แสงจะทำปฏิกิริยากับน้ำในชั้นเนื้อเยื่อใต้ผิว ทำให้เกิดความร้อน มีการหดตัวของคอลลาเจน และกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนขึ้นมาใหม่ ผลดังกล่าวทำให้เนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อน และผนังคอหอย มีความตึงตัวมากขึ้น



การรักษาด้วยเลเซอร์ในแต่ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที และส่วนใหญ่ต้องทำอย่างน้อย 3-5 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2-4 สัปดาห์ เนื่องจากไม่ต้องฉีดยาชา ไม่ต้องผ่าตัดเนื้อเยื่อใด ๆ จึงไม่มีเลือดออก มีความเสี่ยงต่ำ และไม่มีภาวะเจ็บปวด แต่อาจจะคายเยื่อปากแห้งอยู่บ้าง สามารถทำเสร็จแล้วกลับบ้านได้เลย อย่างไรก็ตามไม่ใช่ผู้ป่วยทุกรายจะได้ผล เนื่องจากสาเหตุของการนอนกรนหรือโรคหยุดหายใจขณะหลับมีอีกหลายอย่าง เช่น เยื่อจมูกอักเสบเรื้อรัง ภูมิแพ้ จมูกคด ริดสีดวงจมูก น้ำหนักตัวมากหรืออ้วน คางสั้น ลิ้นไก่ยาว ทอนซิลโต เนื่องจากในทางเดินหายใจส่วนบน กล้ามเนื้อหย่อนผิดปกติ และอื่น ๆ ดังนั้นก่อนการรักษาจึงควรพบแพทย์เฉพาะทางด้านกรนหลับ (sleep specialist) หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง เช่น โสต ศอ นาสิกแพทย์ เพื่อประเมินหาสาเหตุก่อน ด้วยการซักประวัติที่เกี่ยวข้องรวมถึงโรคประจำตัว และตรวจร่างกายตามระบบ และตรวจทางเดินหายใจอย่างละเอียด โดยแพทย์อาจพิจารณาแนะนำให้ทำการทดสอบการนอนหลับ (sleep test) หรือตรวจเพิ่มเติมอื่น ๆ เช่น ส่องกล้อง หรือฟิล์มเอกซเรย์ตามความจำเป็น

ทั้งนี้แนวทางการรักษาอนกรนและโรคหยุดหายใจขณะหลับ ปัจจุบันนิยมใช้การรักษาแบบเฉพาะบุคคล (personalized therapy) เนื่องจากมีการคำนึงถึงและเคารพความแตกต่างระหว่างบุคคล

เพื่อให้ได้ผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสมที่สุด โดยการเลือกวิธีการรักษา พิจารณาจากผลตรวจ sleep test มาใช้ช่วยประเมิน ชนิด ลักษณะ ความรุนแรง และความเสี่ยง ของโรค ร่วมกับลักษณะของ ผู้ป่วย เช่น อายุ เพศ โรคประจำตัว ดัชนีมวลกาย อาการความง่วงผิดปกติ ฯลฯ

ก่อนรักษาผู้ป่วยควรทราบถึงข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี เพื่อตัดสินใจร่วมกัน (participation) นอกจากนี้ผู้ป่วยควรทราบถึงทางเลือกในการรักษาอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับอื่น ๆ อีกหลายแบบ โดยอาจใช้การรักษาอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือใช้ร่วมกัน เช่น การลดน้ำหนัก สุขอนามัยการนอน การปรับท่านอน การบริหารช่องปากและคอหอย บางรายควรใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (CPAP), อุปกรณ์ในช่องปาก (oral appliances), การผ่าตัดทางเดินหายใจส่วนบน ยาหรือทางเลือก เครื่องกระตุ้นประสาท และอื่น ๆ ดังนั้นการตัดสินใจเข้ารับการรักษาด้วยเลเซอร์ ผู้ป่วยควรปรึกษาแพทย์เฉพาะก่อน เพื่อให้ผลการรักษา มีประสิทธิภาพ ปลอดภัยและเหมาะสมต่อไป