

# ข้อควรรู้เกี่ยวกับการรักษาโรคนอนกรน และภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ

ศูนย์นันทนาการศิริราช (Siriraj Sleep Center)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับเกิดจากการหย่อนตัวของกล้ามเนื้อทางเดินหายใจส่วนต้นขณะนอนหลับ ส่งผลให้ระดับออกซิเจนในเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆในร่างกายลดลง ทำให้เกิดอาการง่วงนอนมากผิดปกติและอ่อนเพลียในช่วงกลางวัน มีความจำที่แย่ลง เกิดภาวะแทรกซ้อนทางระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมไปถึงเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ได้

วิธีการรักษาภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ สามารถจำแนกออกเป็นการรักษาโดยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก การรักษาโดยผ่าตัดทางเดินหายใจส่วนต้น และการใช้อุปกรณ์ทันตกรรม ซึ่งการเลือกวิธีการรักษาขึ้นอยู่กับข้อบ่งชี้ทางการแพทย์

## 1. การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกขณะหายใจเข้า

เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก คืออุปกรณ์ที่ปล่อยลมเข้าท่อผ่านหน้ากากเพื่อไปเปิดทางเดินหายใจส่วนบนที่แคบให้เปิดกว้างขึ้น ปัจจุบันเป็นการรักษาที่ใช้กันแพร่หลาย และมีประสิทธิภาพสำหรับภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ โดยจากผลการศึกษาพบว่าเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกสามารถเปิดทางเดินหายใจส่วนต้น ช่วยลดอาการกรนและการหยุดหายใจขณะนอนหลับดีขึ้น ส่งผลทำให้อาการง่วงลดลง มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ส่งผลดีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด มีความดันโลหิตที่ลดลง และความจำดีขึ้นได้ ในผู้ป่วยที่เริ่มใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวกในช่วงแรก อาจมีผลข้างเคียงได้ เช่น คอแห้ง แน่นจมูก หรือนอนไม่หลับ แต่ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นมักไม่รุนแรง สามารถแก้ไขได้ และมักดีขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป แนะนำให้รับการติดตามอาการต่อเนื่องที่คลินิกบริการเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก

## 2. การรักษาด้วยวิธีการผ่าตัด

### 2.1 การผ่าตัดทางเดินหายใจส่วนต้น แบ่งออกเป็น

- แบบใช้ยาชาเฉพาะที่ เช่น การใช้คลื่นไฟฟ้าวิทยุบริเวณโพรงจมูกและช่องคอ การยิงเลเซอร์บริเวณช่องคอ เป็นต้น

- แบบ ใช้ยาสลบ เช่น การผ่าตัดต่อมทอนซิลและตกแต่งเพดานอ่อนลิ้นไก่ การผ่าตัดแก้ไขขากรรไกร เป็นต้น เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพดี ทั้งนี้การเลือกการรักษาด้วยวิธีผ่าตัดขึ้นอยู่กับข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ โดยมักต้องได้รับการประเมินทางเดินหายใจโดยแพทย์เฉพาะทาง

## 2.2 การผ่าตัดลดน้ำหนัก

มักมีข้อบ่งชี้ในผู้ป่วยที่มีภาวะอ้วนทุพพลภาพ หรือมีน้ำหนักเกินเกณฑ์ร่วมกับมีภาวะแทรกซ้อน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

## 3. การรักษาด้วยอุปกรณ์ทันตกรรม

เป็นการใช้อุปกรณ์ครอบฟันเพื่อเลื่อนขากรรไกรล่างขณะนอนหลับ ช่วยเปิดทางเดินหายใจส่วนต้นให้โล่ง โดยเกณฑ์ในการเลือกผู้ป่วยจะขึ้นกับการพิจารณาร่วมกันระหว่างแพทย์และทันตแพทย์

หากท่านมีความสนใจในการตรวจการนอนหลับ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์ นวัตกรรมศิริราช อาคารนวมินทรบพิตร 84 พรรษา ชั้น 11 คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล โทร 02-419-7535 และ 02-4140379 หรือจากหน่วยบริการผู้ป่วยนอกที่เกี่ยวข้อง ในปัจจุบันมีวิธีการตรวจการนอนหลับชนิดทำในห้องปฏิบัติการ และทำที่บ้าน