



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ ๒๖ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๕๙ หน้า ๒๑ มูลค่าข่าว ๙๖,๑๒๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ทันโลกทันเหตุการณ์ กับแพทย์สภา



โรคนอนกรน

โรคนอนกรนพบได้บ่อยในคนไทยผู้ชายราวร้อยละ 40 ผู้หญิงราวร้อยละ 20 นับว่าเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่งอย่างหนึ่ง เกิดในขณะหลับนั้นมีการหายใจติดขัด ช่องทางเดินหายใจแคบลงกว่าปกติลมหายใจเข้า-ออกแรงกระแทกทางเดินหายใจเกิดเสียงดังผิดปกติขึ้น ในรายที่เป็นมากมีโรคหยุดหายใจขณะหลับตามมา งานวิจัยค้นคว้าตำราเกี่ยวข้องกับโรคหยุดหายใจหรือหายใจผิดปกติขณะหลับมีเผยแพร่ออกมาอย่างกว้างขวางมากมายในระยะสามสิบปีนี้ สังเกตกันได้เสมอว่าคนอ้วนมีอาการนี้ได้มากกว่าคนธรรมดาถึง 3 เท่า แน่ใจว่าอาการนี้ไม่ได้ผูกขาดอยู่กับคนอ้วน ในผู้ชาย หรือในผู้ใหญ่เท่านั้น

ผลิตภัณฑ์ที่ประกาศโฆษณาในทางการค้าอยู่อย่างหลากหลายมากกว่า 400 ชนิด มีวิธีที่แตกต่างกัน ออกไป เช่น การใส่ผ้าเทปติดก่อนหรือหลังการนอนไว้ที่แผ่นหลังกับชุดนอนเหมือนหมอนหย่าให้รู้สึกเจ็บตื้อนอนตึงแข็ง ซึ่งเชื่อว่าอาการนอนกรนจะลดลงในรายที่มีอาการมากขณะนอนหงาย ผลิตภัณฑ์อีกชนิดหนึ่งทำการรัดคางให้แน่นเพื่อไม่ให้อ้าปากเวลานอน โดยเชื่อกันว่าเมื่ออ้าปากหายใจจะมีเสียงกรน เมื่อหุบปากและหายใจทางจมูกได้ เสียงกรนจะลดลง ส่วนที่หนุนคอหรือหมอนชนิดพิเศษหนุนบริเวณศีรษะและคอ เชื่อกันว่าทำให้คางและลิ้นไม่ตกไปด้านหลังอาจได้ผลในบางรายหรือไม่ได้ผลเลยก็มี สำหรับท่อใส่ทางจมูกหรือใส่ผลิตภัณฑ์บางอย่างในปากเพื่อดึงลิ้นมาข้างหน้าไม่ให้เกิดไปด้านหลังมีรายงานว่าดีในบางรายแต่เมื่อใช้แล้วก่อให้เกิดความรำคาญอย่างมากจนถึงกับทนไม่ได้ก็มีผลิตภัณฑ์ต่างๆขายงูทั้งชนิดที่สอดเข้าไปในรูจมูกหรือปิดปลายท่อระบายออกจุก ไว้ข้างขาบริเวณบิกงูก็มีวางจำหน่ายเช่นกัน มีผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไฟฟ้าหลายชนิด โดยผลิตภัณฑ์นั้นสามารถตรวจจับเสียงกรนได้แล้วจะนำเสียงนั้นไปที่หูฟังของเจ้าของ เมื่อเสียงดังเกินทำให้ตกใจตื่นหรือหลับไม่สนิททำให้อาการนอนกรนลดลงแต่เมื่อหลับลึกจึงอีกครั้ง เสียงกรนดังขึ้นอีกจนเสียงดังมาก กระตุ้นให้ผู้ป่วยตกใจตื่นขึ้นอีกครั้ง เป็นอย่างนี้วนเวียนไปตลอดทั้งคืน แต่วิธีการเหล่านี้ดีแล้วผู้ป่วยจะต้องทนราคาอยู่ตลอดทั้งคืน ถึงวิธีนี้จะดีผลผู้ป่วยก็ต้องทนหลับๆตื่นๆ พักผ่อนได้ไม่เพียงพอ มีการใช้ยาสำหรับปรับบริเวณคอเพื่อหล่อลื่นให้ความชุ่มชื้นแล้วออกอากาศผ่านได้สะดวกไม่กระแทกให้เกิดเสียงดัง ใช้พ่นก่อนนอนเหล่านี้เป็นต้น ผู้ป่วยนำไปใช้วิธีทั้งที่ได้ผลและไม่ได้ผลผลแค่สักวันไปตัวผู้ป่วยเองไม่ค่อยจะรู้ว่าตนเองมีอาการกรน ส่วนใหญ่ผู้ป่วย

จะรู้ได้จากผู้ที่อยู่ใกล้ชิด เช่น ภรรยา บุตร ธิดาญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน หรือผู้ที่ไปอบรมสัมมนา-เดินทางท่องเที่ยวด้วยกันแล้วได้มีโอกาสรับรู้ถึงอาการนี้จากการบอกกล่าวของผู้ป่วย บางครั้งผู้ป่วยอาจจะจำอาการนี้ได้ดีว่าเป็นลักษณะของความขบขันนำมาซึ่งความกระอักกระอ่วนใจทำให้เสียบุคลิกภาพเป็นที่เย้ยหยันหรือก่อความรำคาญให้กับผู้อื่นในทำนองเดียวกันก็ก่อความรำคาญให้กับตนเองด้วย ผู้ป่วยเองมักจะหลับจนไม่รู้เรื่อง ไม่ได้ยินเสียงกรนของตนเอง แต่ก็มีผู้ป่วยจำนวนน้อยอยู่กลุ่มหนึ่งซึ่งพอจะสังเกตอาการนอนกรนของตนเองได้ช่วงเวลาใกล้ตื่นที่เริ่มรู้สึกตัวได้ยินเสียงกรน บางคนได้ยินเสียงกรนขณะตื่นเองวังง่วงและกำลังจะเคลิ้มหลับ

ปัญหาทางเศรษฐศาสตร์และสังคม

การนอนกรนอาจเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อยหรือไม่ก่อให้เกิดปัญหาเลยในบางคนหรือบางครอบครัว แต่ในทางตรงกันข้ามเสียงกรนก่อให้เกิดปัญหาทั้งส่วนตัวของผู้ที่มีอาการเองหรือก่อปัญหาให้กับสมาชิกในครอบครัวผู้ที่ใกล้ชิดอย่างมาก ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบางคนไม่เคียดแค้นแม้เสียงดังมาก แต่บางคนแม้เสียงดังเพียงเล็กน้อยก็ทำให้นอนไม่หลับ เสียงกรนบางครั้ง นำรำคาญเนื่องจากเสียงดังไม่สม่ำเสมอเป็นเสียงอึกที่กเสียงฟังดูน่าตกใจราวกับว่าผู้ที่มีอาการจะหยุดหายใจไปเลย ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบางคนตกใจตื่นไม่สามารถที่จะล้มหลับลงได้ เกิดอาการนอนไม่หลับส่งผลให้เกิดอาการหงุดหงิดขาดไหวไหวแสดงให้เห็นถึงปัญหาที่พบเจอจนบางครั้งอาจนึกไม่ถึงว่าจะเกิดขึ้นได้ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดซึ่งนอนหลับไม่เพียงพอการทำงานในตอนกลางวันขาดประสิทธิภาพ แม้แต่หว่าดหมอว่าดีต่อไปจะเป็นคำคืนที่นำมาซึ่งการนอนไม่หลับและฝันร้ายอาจนำไปสู่ปัญหาครอบครัวที่ซับซ้อนยุ่งยากเสริมปัญหาในครอบครัวที่มีอยู่เดิมแล้วปัญหาการนอนไม่หลับการพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้เกิดการหย่าร้างขึ้น ในบางแห่งศาลรพังที่จะพิพากษาให้เป็นหัวข้อหนึ่งในการหย่าร้างได้ ซึ่งแต่เดิมมานั้นในทางกฎหมายแล้วไม่อาจจะใช้อ้างในการหย่าร้าง ในบางแห่งเริ่มตระหนักว่าทำให้เกิดปัญหา บางรายยังฝังใจว่าจะต้องหาวิธีที่ดีที่ไม่นอนกรนถ้าเขาหรือเธอสามารถจะเลือกได้จะไม่ขอแต่งงานกับคนที่มีอาการนี้เลย จากประสบการณ์ของผู้เขียนในเมืองไทยไม่ถึงขั้นนี้แต่ก็จะเป็นการแยกห้องนอน การเฉยเมยต่อกัน ทำให้การพบปะพูดคุยความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนไป

(อ่านต่อสัปดาห์หน้า)

ด้วยความปรารถนาดีจาก
ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ชัยรัตน์ นิรันดร์รัตน์
คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มคอ
รามาธิบดี ไรต์ คอ สภากีฬาฯ แห่งประเทศไทย