



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์แนวหน้า ฉบับประจำวันที่ ๓ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๒๑ มุลค่าข่าว ๙๓,๔๘๘.-

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

ทันโลกทันเหตุการณ์ กับแพทย์สภา



โรคนอนกรน (ตอนจบ)

ปัญหาต่อสุขภาพ

ผู้ที่มีอาการนอนกรนอยู่เป็นประจำเกิดการหายใจติดขัดอยู่เป็นเวลานานเป็นเดือนเป็นปี มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่างๆ คือ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคสมองขาดเลือด การหลับไม่ต่อเนื่อง อาการง่วงนอนมากผิดปกติตอนกลางวัน โรคหยุดหายใจขณะหลับ

การดูแลรักษา

จากความเชื่อที่ให้หนักไปจะชินเสียงกรนได้เอง ที่แนะนำกันทั่วไป แต่เดิมนั้นเพราะอาจคิดว่า ไม่มีทางในการเยียวยารักษาได้ แต่พบว่าในปัจจุบันมีหนทางเลือกหลายวิธีแล้วในการช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งวิธีอนุรักษณ์และการผ่าตัด

1. การปฏิบัติตัว ใช้เป็นการรักษาหลักหรือร่วมกับการรักษาอื่นทำให้ผลการรักษาดีขึ้น

- 1.1 งดดื่มสุรา งดสูบบุหรี่
- 1.2 หลีกเลี่ยงยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงทำให้ง่วง
- 1.3 ไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลียหรือทำงานหักโหมจนเกินไป
- 1.4 นอนศีรษะสูงประมาณ 30 องศา
- 1.5 ลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

1.6 หลีกเลี่ยงการใช้หมอนที่หนาเกินไป ทำให้ทางเดินหายใจเป็นแนวโค้งงอแคบลง

- 2. รักษาโรคจมูก เช่น ภูมิแพ้ ริดสีดวงจมูก ผ่น้ำกั้นจมูกคด
- 3. เครื่องมือทางทันตกรรม ช่วยให้ช่องคอกว้างขึ้น โดยดึงลิ้นมาด้านหน้าหรือเลื่อนขากรรไกรล่างมาด้านหน้า
- 4. พลาสเตอร์ถ่างปากจมูก

5. เครื่องช่วยหายใจดันลมต่างขยายช่องคอให้กว้างขึ้น ใช้ทุกคืน ปรับความแรงลมได้ตั้งแต่ 4 ถึง 20 เซนติเมตรน้ำ

6. การผ่าตัดตกแต่งเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ภายใต้ยาชาเฉพาะที่ การผ่าตัดในจมูก

นอนกรนลดลงได้ ใช้ร่วมกับการผ่าตัดรักษาวิธีอื่นๆ การรักษาเพดานอ่อนและลิ้นไก่ด้วยคลื่นวิทยุ ลดขนาดของเนื้อเยื่อดังกล่าวด้วยความร้อน พบอาการปวดแผลหลังผ่าตัดน้อย ผู้ป่วยเข้ารับการรักษา 2-4 ครั้ง ได้ผลระยะสั้นร้อยละ 70 ระยะยาวมีการกลับเป็นซ้ำร้อยละ 10-40 การฝังวัสดุจำพวกไหมชนิดไม่ละลายตัว ทำให้เนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อนและลิ้นไก่ตึงตัว มีรายงานผลดีในระยะสั้นร้อยละ 70 ต้องติดตามผลในระยะยาวต่อไป

แนวทางการรักษาการนอนกรน

ประเมินผู้ป่วยว่ามีอาการหยุดหายใจร่วมด้วยหรือไม่ ในรายที่ลงลิ้นใช้ตรวจการนอนหลับ เริ่มให้การรักษาผู้ป่วยด้วยวิธีอนุรักษณ์ เช่น การให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวร่วมกับการรักษาโรคที่ทำให้มีอาการมากขึ้นไปพร้อมๆ กัน เช่น โรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โรคต่อมธัยรอยด์ หลีกเสี่ยงการใช้ยาบางชนิดซึ่งทำให้ง่วงซึม แนะนำให้ผู้ป่วยใช้เครื่องมือทางทันตกรรม เครื่องช่วยหายใจซีแพพ เมื่อไม่ได้ผลใช้วิธีการผ่าตัด อธิบายข้อดี ข้อเสีย โรคแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น ใช้คลื่นวิทยุ หรือฝังวัสดุในเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ผู้ป่วยเจ็บแผลผ่าตัดน้อย โรคแทรกซ้อนพบได้น้อย ข้อเสียคือมารับการรักษาหลายครั้ง ส่วนผู้ป่วยที่มีลิ้นไก่ยาว เพดานอ่อนหย่อนมาก มีขนาดต่อมทอนซิลโตปานกลาง แนะนำใช้วิธีผ่าตัดด้วยเลเซอร์ ผู้ป่วยกลับบ้านได้หลังให้การรักษาผู้ป่วยทั้งวิธีอนุรักษณ์หรือการผ่าตัด ติดตามผู้ป่วยเป็นระยะๆ ทุกสัปดาห์ในเดือนแรก ทุกเดือนใน 6 เดือนแรก หลังจากนั้นให้ติดตามทุก 3-6 เดือน แนะนำการปฏิบัติตัวป้องกันการเกิดซ้ำหรือป้องกันโรคไม่ให้รุนแรงขึ้น จนเกิดโรคหยุดหายใจขณะหลับ

ด้วยความปรารถนาดีจาก
ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ธีรรัตน์ นิรันดร์รัตน์
กณบดีคณะแพทยศาสตร์ บพอ
ราชวิทยาลัย โสต ศอ นาสิกแพทย์ แห่งประเทศไทย