



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ข่าวสด ฉบับประจำวันที ๑๕ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๒๑,๒๕ มูลค่าข่าว ๒๒๗,๒๐๕.-

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

รายงานพิเศษ...

25

อันตรายนอนกรน ตัวการปัญหาหยากร้าง



รายงานพิเศษ **อันตรายนอนกรน** **ตัวการปัญหาหยากร้าง**

“นอนกรน” ปัญหาสำคัญของหลายคน ซึ่ง ศ.นพ.ชัยรัตน์ นิรันดร์รัตน์ คณบดี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เผยถึงโรคนอนกรนว่า พบได้บ่อยในคนไทยผู้ชายราวร้อยละ 40 ผู้หญิงราวร้อยละ 20 นับว่าเป็นความผิดปกติขณะหลับอย่างหนึ่ง ขณะหลับนั้นมีการหายใจลดลง ช่อกังทางเดินหายใจแคบลงกว่าปกติ ลมหายใจเข้าออกแรงกระแทกทางเดินหายใจ จนเกิดเสียงดังผิดปกติขึ้น ในรายที่เป็นมากมีโรคหยุดหายใจขณะหลับตามมา งานวิจัยค้นคว้าล้ำราเกี่ยวข้องกับโรคหยุดหายใจหรือหายใจผิดปกติขณะหลับ มีเผยแพร่ออกมาอย่างกว้างขวางมากมายในระแวกสามสิบปีนี้ สังเกตกันได้เสมอว่าคนอ้วนมีอาการนี้ได้มากกว่าคนธรรมดาถึง 3 เท่า อาการนี้ไม่ได้ผูกขาดอยู่กับคนอ้วน ในผู้ชาย หรือในผู้ใหญ่เท่านั้น

“การนอนกรนอาจก่อให้เกิดปัญหาส่วนตัว หรือก่อให้เกิดปัญหาให้กับสมาชิกใน



ครอบครัว เพราะบางคนแม้เสียงดังเพียงเล็กน้อย ก็ทำให้คนอื่นไม่หลับ เสียงกรนบางครั้ง นำราคาญเสียงซึ่งดูน่าตกใจราวกับว่าผู้ที่มีการหยุดหายใจไปเลย ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบางคนตกใจตื่นไม่อำมารตที่จะข่มตาหลับลงได้”

ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดซึ่งนอนหลับไม่

เพียงพอ การทำงานในตอนกลางวันขาดประสิทธิภาพ เฝ้าแต่หวาดหว่าวว่าคืนต่อไปจะเป็นคืนที่นำมาซึ่งการนอนไม่หลับและฝันร้ายอาจนำไปสู่ปัญหาครอบครัวที่ซับซ้อนยุ่งยากเสริมปัญหาในครอบครัวที่มีอยู่เดิมแล้ว

“ปัญหาการนอนไม่หลับ การพักผ่อนไม่เพียงพอ จึงก่อให้เกิดการหย่าร้างขึ้น

ในบางแห่งศาลรับฟังที่จะพิพากษาให้เป็นหัวข้อหนึ่งใน การหย่าร้างได้ ในบางแห่งเริ่มตระหนักว่าทำให้เกิดปัญหา บางรายยังมีใจว่าจะต้องหาคู่ชีวิตที่ไม่นอนกรน ในเมืองไทยไม่ถึงขั้นนี้ แต่มักจะเป็นการแยกห้องนอน แยกเตียงต่อกัน ทำให้การพบปะพูดคุย ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนไป”

ศ.นพ.ชัยรัตน์บอกว่า การปฏิบัติตัวเพื่อเป็นการรักษาหลัก หรือร่วมกับการรักษาอื่นทำให้ผลการรักษาดีขึ้น



คือ งดดื่มสุรา งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียง ทำให้วังง ไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลียหรือทำงานหักโหมจนเกิน นอนศีรษะสูงประมาณ 30

องศา ลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

หลีกเลี่ยงการใช้หมอนที่หนาเกินไป ทำให้ทางเดินหายใจเป็นแนวโค้งงอแคบลง รักษาโรคจมูก เช่น ภูมิแพ้ ริดสีดวงจมูก ผ่น้ำกัน

จมูกคัด เครื่องมือทางทันตกรรม ช่วยให้ช่องคอกว้างขึ้น โดยดึงลิ้นมาด้านหน้าหรือเลื่อนขากรรไกรล่างมาด้านหน้า ปลาสเตอร์ถ่างปีกจมูก เครื่องช่วยหายใจดันลมถ่างขยายช่องคอให้กว้างขึ้น การผ่าตัดตัดตกแต่งเพดานอ่อน ลิ้นไก่ เป็นต้น