



## ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับประจำวันที ๑๕ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๑๓ มูลค่าข่าว ๔๙,๖๔๙.-

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

# แพทย์มศวเตือน อ้วนเสี่ยง'กรน' คำรามดังคูร์กร่าง

ศ.นพ.ชัยรัตน์ นรินทรรัตน์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยถึงโรคนอนกรนว่าพบบ่อยในคนไทย เพศชาย ร้อยละ 40 เพศหญิง ร้อยละ 20 นับว่าเป็นความผิดปกติขณะหลับอย่างหนึ่ง ซึ่งเกิดจากการหายใจติดขัดช่องทางเดินหายใจแคบลงกว่าปกติลมหายใจเข้า-ออกแรงกระแทกทางเดินหายใจจนเกิดเสียงดังผิดปกติขึ้น ในรายที่เป็นมากอาจมีโรคหยุดหายใจขณะหลับตามมา ซึ่งมิงงานวิจัยเกี่ยวข้องกับโรคหยุดหายใจหรือหายใจผิดปกติขณะหลับเผยแพร่ออกมาอย่างกว้างขวางในระยะสามสิบปีนี้ ข้อสังเกตประการหนึ่งคือกลุ่มคนอ้วนทั้งชายและหญิงมักมีอาการนอนกรนมากกว่าคนธรรมดาถึง 3 เท่า

“การนอนกรน อาจเป็นปัญหาทั้งส่วนตัวของผู้ที่มีอาการเอง หรือสมาชิกในครอบครัวผู้ที่ใกล้ชิดอย่างมาก เพราะเสียงกรน

นั้นรบกวนการนอนหลับของผู้ที่อยู่ใกล้ซัดเสียงกรนบางครั้งก็นำรำคาญ เนื่องจากดังมากจนอึกทึก ฟังดูน่าตกใจราวกับว่าผู้ที่มีอาการจะหยุดหายใจไปเลย ผู้ที่อยู่ใกล้ซัดบางคนตกใจตื่นไม่สามารถข่มตาหลับต่อได้เกิดอาการนอนไม่หลับ ส่งผลให้เกิดอาการหงุดหงิดโมโหง่ายจนบางครั้งก็นึกไม่ถึงว่าจะเกิดขึ้นได้ในบางรายรุนแรงจนกลายเป็นปัญหาครอบครัว เพราะเสียงกรนทำให้คูร์กรกลายเป็นคูร์ร่างในต่างประเทศศาลรับฟังที่จะพิพากษาให้เป็นหัวข้อหนึ่งในการหย่าร้างได้ ซึ่งแต่เดิมมานั้นในทางกฎหมายแล้วไม่อาจจะใช้อ้างในการหย่าร้างในบางคนฝั่งใจว่าจะต้องหาชีวิตที่ไม่นอนกรน สำหรับในเมืองไทยนั้นไม่ถึงขั้นนี้ ร้ายแรงที่สุดคือการแยกห้องนอนเฉยเมยต่อกัน ทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนไป”

ศ.นพ.ชัยรัตน์ กล่าวและว่า สำหรับข้อแนะนำเพื่อลดอาการนอนกรน คือเวลานอนศีรษะควรสูงประมาณ 30 องศา หลีกเสี่ยงการใช้หมอนที่หนาเกินไป ทำให้ทางเดินหายใจเป็นแนวโค้งงอแคบลง ซึ่งในคนอ้วนควรหมั่นออกกำลังกายควบคุมน้ำหนักอย่างพอดีงดสูบบุหรี่-ดื่มเหล้า แต่ถ้าร้ายแรงมากก็แนะนำให้ปรึกษาแพทย์เพื่อรับการผ่าตัด แต่งเพดานอ่อน ลิ้นไก่ หรือการบำบัดช่วยลดอาการ