



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๖๕๕-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์บ้านเมือง ฉบับประจำวันที่ ๑๗ เดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๗ หน้า ๗ มูลค่าข่าว ๖๗,๕๙๐.-

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

คณะแพทย์ ‘มศว’ เตือนนอนกรน ● อาจเป็นปัญหาหนักถึงกับบ้านแตก

ศ.นพ.ชัยรัตน์ นิรันดร์รัตน์ คณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยถึง โรคนอนกรนพบได้บ่อยในคนไทยผู้ชายราวร้อยละ 40 ผู้หญิงราวร้อยละ 20 นับว่าเป็นความผิดปกติของระบบทางเดินหายใจชนิดหนึ่ง เกิดในขณะหลับนั้นมีการหายใจติดขัด ช่องทางเดินหายใจแคบลงกว่าปกติ ลมหายใจเข้าออกแรงกระแทกทางเดินหายใจจนเกิดเสียงดังผิดปกติขึ้น ในรายที่เป็นมากมีโรคหยุดหายใจขณะหลับตามมา งานวิจัยค้นคว้าตำราเกี่ยวข้องกับโรคหยุดหายใจหรือหายใจผิดปกติขณะหลับมีเผยแพร่ออกมาอย่างกว้างขวางมากมายในระยะสามสิบปีนี้ สังเกตกันได้เสมอว่าคนอ้วนเมื่ออาการนี้ได้หนักกว่าคนธรรมดาถึง 3 เท่า อาการนี้ไม่ได้ผูกติดอยู่กับคนอ้วน ในผู้ชาย หรือในผู้ใหญ่เท่านั้น

“การนอนกรนอาจเป็นปัญหาเพียงเล็กน้อยหรือไม่ก่อให้เกิดปัญหาเลยในบางคนหรือบางครอบครัว แต่ในทางตรงกันข้ามเสียงกรนก่อให้เกิดปัญหาทั้งส่วนตัวของผู้ที่มีอาการเองหรือก่อให้เกิดปัญหาให้กับสมาชิกในครอบครัวผู้ที่ใกล้ชิดอย่างมาก ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบางคนไม่เคียดร้อนแม้เสียงดังมาก แต่บางคนแม้เสียงดังเพียงเล็กน้อยก็ทำให้นอนไม่หลับ เสียงกรนบางครั้ง นำราคาญเนื่องมาจากเสียงดังไม่สม่ำเสมอเป็นเสียงอึกทัก เสียงพังกวนกวนทำให้ทราบว่าผู้ที่นอนกรนจะหยุดหายใจไปเลย ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดบางคนตกใจตื่นไม่สามารรถที่จะนั่งเทาหลับลงได้ เกิดอาการนอนไม่หลับส่งผลให้เกิดอาการหงุดหงิดพาลไม่ไหวแสดงให้เห็นถึงปัญหาที่พบเจอจนบางครั้งอาจนึกไม่ถึงว่าจะเกิดขึ้นได้ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดซึ่งนอนหลับไม่เพียงพอ การทำงานในตอนกลางวันขาดประสิทธิภาพ แม้แต่หวาดผวาคือเงินต่อไปจะเป็นค่าคืนที่นำมาซึ่งการนอนไม่

หลับและฝันร้ายอาจนำไปสู่ปัญหาครอบครัวที่ซับซ้อนยุ่งยากเสริมปัญหาในครอบครัวที่มีอยู่เดิมแล้วปัญหาการนอนไม่หลับการพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้เกิดการหย่าร้างขึ้นในบางแห่งการรับฟังที่จะพิพากษาให้เป็นหัวข้อหนึ่งในการหย่าร้างได้ ซึ่งแต่เดิมภักนั้นในทางกฎหมายแล้วไม่อาจจะใช้อ้างในการหย่าร้าง ในบางแห่งเริ่มตระหนักว่าทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ บางรายยังฝังใจว่าจะต้องทาศูชีวิตที่ไม่นอนกรนถ้าเขาหรือเธอสามารถจะเลือกได้จะไม่ขอแต่งงานกับคนที่ม่อาการนี้เลย จากประสบการณ์ของผู้เขียนในเมืองไทยไม่ถึงขั้นนี้แต่มักจะเป็นการแยกห้องนอน การเฉยเมยต่อกัน ทำให้การพบปะพูดคุย ความสัมพันธ์ในครอบครัวเปลี่ยนไป”

ศ.นพ. ชัยรัตน์ กล่าวอีกว่า การปฏิบัติตัว ใช้เป็นการรักษาหลักหรือร่วมกับการรักษาอื่นทำให้ผลการรักษาดีขึ้น งดดื่มสุรา งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงยานอนหลับ ยาระงับประสาท ยาที่มีฤทธิ์ข้างเคียงทำให้วังง ไมให้ร่างกายอ่อนเพลียหรือทำงานหนักโหมจนเกิน นอนศีรษะสูงประมาณ 30 องศา ลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอหลีกเลี่ยงการใช้หมอนที่หนาเกินไป ทำให้ทางเดินหายใจเป็นแนวโค้งงอแคบลง รักษาโรคจมูก เช่น ภูมิแพ้ ริดสีดวงจมูก ผนังทึบจมูกคด เครื่องมือทางทันตกรรม ช่วยให้ช่องคอกว้างขึ้น โดยดัดลิ้นมาค้ำค้ำหน้าหรือเลื่อนขากรรไกรล่างมาค้ำค้ำหน้า ฟลอสเตอร์ทำปากจมูก เครื่องช่วยหายใจดันลมต่างขยายช่องคอให้กว้างขึ้น ใช้ทุกคืน ปรับความแรงลมได้ตั้งแต่ 4 ถึง 20 เซนติเมตร การผ่าตัดผ่าตัดตาแต่งเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ภายใตยาชาเฉพาะที่การผ่าตัดในจมูก