

นอนกรนเสียงดังเป็นประจำ เสียงหยุดหายใจขณะหลับ



กรมการแพทย์ ไทยสถาบันโรคทรวงอก เตือนนอนกรนเสียงดังเป็นประจำ ง่วงนอนมากผิดปกติ ในเวลากลางวัน อาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับโดยไม่รู้ตัว

นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (obstructive sleep apnea, OSA) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีการยุบตัวของทางเดินหายใจส่วนต้น ทำให้ขณะหลับร่างกายจะเกิดภาวะขาดออกซิเจนเป็นช่วงๆ การนอนหลับขาดตอน ส่งผลต่อการทำงานของสมอง ทำให้เกิดอาการง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนลงพุง เป็นต้น ภาวะนี้สามารถพบได้ในคนทุกวัย โดยผู้ใหญ่พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ผู้สูงอายุ และคนอ้วน และอาจพบในเด็กที่มีต่อมทอนซิลและอ扁桃โต มีปัญหาโครงสร้างใบหน้า หรือเด็กที่อ้วน

นายแพทย์เอนก กนกศิลป์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวเพิ่มเติมว่า สัญญาณเตือนที่เสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น คือ การนอนกรนเสียงดังเป็นประจำ ญาติสังเกต พบหยุดหายใจ หายใจเฮือกเหมือนสำลักน้ำลาย บางครั้งตื่นมารู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก ไม่สดชื่นหลังตื่นนอน ปวดศีรษะตอนเช้า ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน ไม่มีสมาธิในการทำงาน ซ้ำลิ้น หงุดหงิดง่าย วิตกกังวลหรือซึมเศร้า สำหรับการรักษารู้อย่างถูกต้อง ขึ้นอยู่กับอาการและความรุนแรงของโรค โดยแบ่งเป็น 1.การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (continuous positive airway pressure, CPAP) เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูง ถือเป็นมาตรฐาน 2. การใส่ทันตอุปกรณ์ โดยทันตแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาให้เหมาะสมในแต่ละรายซึ่งจะได้ผลดีในผู้ป่วยที่มีระดับความรุนแรงของโรคเล็กน้อยถึง ปานกลาง 3. การผ่าตัด ในผู้ป่วยที่มีโครงสร้างทางเดินหายใจส่วนต้นผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

การปฏิบัติตัวพื้นฐานในผู้ป่วยที่เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ควรปฏิบัติตนดังนี้ คุมอาหารและลดน้ำหนักในรายที่มีน้ำหนักเกิน หรืออ้วน ออกกำลังกาย อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ หลีกเลี่ยงการนอนหงาย พยายามนอนตะแคงหรือศีรษะสูง ไม่ควรรับประทานยาอนาโลยีและดื่มแอลกอฮอล์ เพราะอาจกดการหายใจ ทำให้ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเป็นมากขึ้น และไม่ควรขับรถยนต์ขณะง่วงนอน เพราะอาจหลับในและทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

ทั้งนี้ หากพบว่าสัญญาณเตือนว่าตนเองมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ เพื่อเข้ารับการตรวจการนอนหลับวินิจฉัยและหาแนวทางการรักษาต่อไป

เกิดมาทั้งที ต้องเอาดีให้ได้
อยู่ในโลกทั้งที ต้องทำดีฝากไว้
จะตายไปทั้งที อย่าลืมเอาดีติดตัวไป
หลวงปู่บุญ ฤๅ นวตพณโน



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.thaihealth.or.th/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

