



กรมการแพทย์
DEPARTMENT OF MEDICAL SERVICES

ข่าวเพื่อสื่อมวลชน

ฝ่ายประชาสัมพันธ์ สำนักงานเลขาธิการกรม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000 โทร. 0-25918254 โทรสาร 0-2591-8266

e-mail : pr_dms@yahoo.co.th www.dms.moh.go.th



ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ กัยเจ็บเสียงโรค

การนอนหลับสร้างสมดุลร่างกาย แต่อาจเกิดภัยเงียบจากพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยไม่รู้ตัว นำมาซึ่งโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคอ้วนลงพุง

นายแพทย์ภาสกร ชัยวานิชศิริ รองอธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า การนอนหลับ เป็นการพักผ่อน ที่ดีที่สุด ทำให้การทำงานของร่างกายเกิดความสมดุล แต่ในบางคนขณะนอนหลับอาจมีพฤติกรรมที่ผิดปกติโดยไม่รู้ตัว เช่น นอนกรน หยุดหายใจเป็นพักๆ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนลงพุง

การนอนหลับที่มีการหยุดหายใจเป็นพักๆ ทำให้ร่างกายขาดออกซิเจนในเวลาสั้นๆ ซึ่งเกิดจากการยุบตัวของ ทางเดินหายใจส่วนต้น ภาวะนี้เรียกว่า ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับจากการอุดกั้น สามารถพบได้ในคนทุกวัย เพศ ชายมากกว่าเพศหญิง รวมทั้งคนที่มีต่อมทอมซินโต คนที่มีปัญหาโครงสร้างใบหน้า เด็กอ้วน สัญญาณเตือนที่จะบ่งชี้ว่า ร่างกายเกิดภาวะนี้ คือ นอนกรนเสียงดังเป็นประจำ ขณะหลับมีหยุดหายใจ โดยอาจหายใจแรงเสียงดังเป็นพักๆ สลับกับนิ่งเงียบแล้วหายใจเฮือกเหมือนจะสำลักน้ำลาย บางครั้งตื่นมารู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก นอกจากนี้ตื่นนอน ตอนเช้าจะไม่สดชื่น ปวดศีรษะ และง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน ไม่มีสมาธิในการทำงาน ปัสสาวะบ่อยตอน กลางคืน และความต้องการทางเพศลดลง หากมีอาการดังกล่าวข้างต้น ควร ไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาต่อไป

แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ กล่าวว่า สำหรับแนวทางการ รักษาภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับจากการอุดกั้นมีหลากหลายวิธี เพื่อช่วยเปิดทางเดินหายใจส่วนต้นให้กว้างขึ้น ซึ่งขึ้นอยู่กับอาการและความรุนแรงของโรค ได้แก่ เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก การใส่ทันตอุปกรณ์ และการผ่าตัด ทั้งนี้ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนหลับจะวินิจฉัยอาการและความรุนแรงของโรค เพื่อนำไปสู่แนวทางการรักษาที่มี ประสิทธิภาพสูงต่อไป สำหรับผู้ที่มีภาวะดังกล่าวควรดูแลตนเองด้วยการควบคุมอาหาร ลดน้ำหนักในรายที่มีน้ำหนัก เกินหรืออ้วนลงพุง ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน หลีกเลี่ยงการนอนหงายควรนอนตะแคง ไม่ควรรับประทานยานอนหลับและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งไม่ขับรถขณะง่วงนอนเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ หากสามารถ ดูแลตนเองได้อย่างถูกวิธีจะทำให้นอนกรนน้อยลง นอนหลับได้ดีขึ้น การทำงานของร่างกายมีความสมดุล ส่งผลให้ แข็งแรงห่างไกลจากโรค

-ขอขอบคุณ- 23 มกราคม 2561