

Sleep Apnea : ง่วง นอนกรน นอนไม่หลับ

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (sleep apnea) เป็นภาวะที่มีการหยุดหายใจเป็นระยะๆ หรือมีการหายใจตื้นๆ สลับกับการหายใจที่เป็นปกติในระหว่างที่นอนหลับ ซึ่งช่วงการหยุดหายใจดังกล่าวอาจเป็นเพียงไม่กี่วินาทีหรืออาจยาวเป็นนาทีก็ได้ โดยมักเกิด 5-30 ครั้งหรือมากกว่าในเวลา 1 ชั่วโมง ส่งผลให้นอนหลับได้ไม่เต็มที่ และมีอาการง่วงมากผิดปกติในช่วงระหว่างวันตามมา ซึ่งอาจนำมาสู่การเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น การหลับขณะขับรถ เป็นต้น รวมทั้งสมาธิและความจำก็จะลดลง ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลงไปด้วย

โดยส่วนใหญ่แล้วภาวะหยุดหายใจขณะหลับที่พบบ่อยจะเป็นประเภทที่มีการอุดกั้นของทางเดินหายใจ (obstructive sleep apnea) มีสาเหตุมาจากการคลายตัวของกล้ามเนื้อที่ทางเดินหายใจ การหนาตัวของเนื้อเยื่อผนังคอในผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาก การโตของต่อมทอนซิลในเด็ก หรือภาวะเนื้องอกบริเวณทางเดินหายใจ เป็นต้น ซึ่งการที่อากาศต้องเดินทางผ่านทางเดินหายใจที่แคบลงสามารถก่อให้เกิดเสียงกรนขึ้นได้

อีกประเภทหนึ่งที่พบได้น้อยกว่านั้นคือ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับเนื่องจากความผิดปกติของการส่งงานของสมอง (central sleep apnea) ภาวะนี้สมองส่งสัญญาณควบคุมที่ผิดปกติไปยังกล้ามเนื้อในระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดการหยุดหายใจชั่วคราว

อันตรายหรือไม่? หายานอนหลับมารับประทานเองได้หรือไม่?

การหยุดหายใจขณะหลับทำให้ระดับออกซิเจนในเลือดลดลง ส่งผลให้สมองได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ จึงมีการกระตุ้นร่างกายให้ตื่นขึ้นมาเพื่อหายใจ เมื่อเกิดการหยุดหายใจบ่อยๆ ผู้ป่วยจึงหลับๆ ตื่นๆ ตลอดคืนและไม่ได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกง่วงนอนไม่หลับและตื่นขึ้นมาไม่สดชื่นจากระดับออกซิเจนในเลือดที่ลดลง ประกอบกับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ส่งผลเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ และมีโอกาสเพิ่มความเสี่ยงของภาวะความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดจังหวะ และหัวใจวาย นอกจากนี้ภาวะหยุดหายใจขณะหลับที่ไม่ได้รับการรักษายังสามารถนำไปสู่การใช้พลังงานของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป จึงเพิ่มความเสี่ยงของภาวะอ้วนและเบาหวาน

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ป่วยบางรายที่รู้สึกว่าตนเองนอนไม่หลับนั้นจะพยายามหายานอนหลับมารับประทานเองเพื่อให้หลับได้ดีขึ้น ซึ่งยานอนหลับบางชนิดที่ออกฤทธิ์กดประสาทแรง เช่น midazolam, alprazolam และ diazepam จะมีผลกดการกระตุ้นของร่างกายที่ทำให้ตื่นขึ้นเมื่อระดับออกซิเจนในเลือดลดต่ำลง ดังนั้นการใช้ดังกล่าวอาจทำให้ผู้ป่วยถึงกับเสียชีวิตจากการหยุดหายใจได้ เพราะฉะนั้นแล้วจึงไม่ควรหามาใช้เอง

ปัจจัยเสี่ยงมีอะไรบ้าง?

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และมีการพบสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ผู้หญิงมักเริ่มมีภาวะนี้เมื่อตั้งครรภ์และเข้าสู่วัยทอง นอกจากนี้บุคคลที่มีโครงสร้างของระบบทางเดิน

หายใจแคบ ไม่ว่าจะเพราะโครงสร้างแต่กำเนิด ภูมิแพ้ หรือผลจากการใช้ยาบางชนิด มีแนวโน้มที่จะมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับมากกว่าปกติ

จะสังเกตได้อย่างไร?

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับนี้ สามารถสังเกตเบื้องต้นได้จากอาการต่อไปนี้

- การกรน ถือเป็นอาการหลักเนื่องจากการเกิดเสียงกรนเป็นลักษณะที่พบมากในผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับประเภทที่มีการอุดกั้นของทางเดินหายใจ และประเภทดังกล่าวเป็นประเภทที่พบได้มากที่สุดที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น แต่ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีอาการกรนทุกคนจะมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ การกรนที่เกิดขึ้นอาจมีการหยุดเป็นช่วงๆร่วมกับการสำลัก ซึ่งการสังเกตดังกล่าวต้องอาศัยคนในครอบครัวหรือคนรอบตัวเป็นผู้สังเกต
- อาการอ่อนล้าเมื่อตื่นนอนตอนเช้า หรือรู้สึกง่วงนอนไม่เต็มอิ่มทั้งๆที่นอนพักผ่อนเต็มที่แล้ว
- อาการง่วงมากผิดปกติในช่วงระหว่างวัน จนทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานหรือเรียนลดลง
- ในเด็กอาจหงุดหงิดง่าย สมาธิจดจ่อต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งสั้น ทำนอนผิดปกติ หรือปัสสาวะรดที่นอนในเวลากลางคืน

ควรปฏิบัติตนอย่างไร?

เมื่อเริ่มสังเกตหรือสงสัยว่าอาจมีภาวะดังกล่าว ควรรีบพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

มีวิธีการรักษาหรือไม่? อย่างไรบ้าง

วิธีการรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับมีหลากหลายตั้งแต่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การใช้เครื่องมือช่วยให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น ไปจนถึงการผ่าตัด ซึ่งการตัดสินใจเลือกใช้วิธีใดนั้นต้องพิจารณาตามความเหมาะสมตามแต่ละบุคคล จึงควรได้รับการดูแลจากแพทย์

1. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ห้ามใช้ยาที่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางแรง เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาทบางชนิด
- ควบคุมน้ำหนักหากมีภาวะน้ำหนักเกิน
- เปลี่ยนท่าทางในการนอนเป็นท่านอนตะแคง หลีกเลี่ยงท่านอนหงาย เนื่องจากอาจทำให้เกิดการอุดกั้นของทางเดินหายใจได้ง่ายกว่าท่านอนตะแคง
- เลิกการสูบบุหรี่

2. การใช้เครื่องมือ

- อุปกรณ์ mouthpiece ช่วยปรับให้กรามล่างและลิ้นอยู่ในลักษณะที่ไม่ปิดกั้นทางเดินหายใจขณะนอนหลับ

- เครื่องมือ continuous positive airway pressure (CPAP) ลักษณะเป็นหน้ากากที่จะให้ลมที่ความดันเป็นบวกออกมา ทำให้ทางเดินหายใจไม่เกิดการอุดตัน

3. การผ่าตัด

ต้องอยู่ภายใต้ดุลยพินิจและการดูแลของแพทย์

บทความโดย : ญญ.กิตติมา วัฒนากมลกุล

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

References

- National Heart, Lung and Blood Institute. Sleep Apnea [Online]; 2010. Available form: http://www.nhlbi.nih.gov/health/dci/Diseases/SleepApnea/SleepApnea_WhatIs.html [Accessed 2011 Feb 4]
- ปารยะ อาศนะเสน. อาการนอนกรน(Snoring) และภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) [Online]; 2010. Available form: <http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/articledetail.asp?id=332> [Accessed 2011 Feb 4]