**แพทย์เตือนคนอ้วน นอนกรนเสียงดังเป็นประจำ เสี่ยงหยุดหายใจขณะหลับ**

สถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์ เตือนคนที่มีน้ำหนักเกินหรือคนอ้วน นอนกรนเสียงดัง  
เป็นประจำ ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน หงุดหงิดง่าย อย่าละเลยอาจเสี่ยงต่อการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับโดยไม่รู้ตัว

**นายแพทย์สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ อธิบดีกรมการแพทย์** เปิดเผยว่า ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการ  
อุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea, OSA) เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเนื่องจากการยุบตัวของทางเดินหายใจส่วนต้น ทำให้ขณะหลับร่างกายจะเกิดภาวะขาดออกซิเจนเป็นช่วงๆ การนอนหลับจะขาดตอน ส่งผลต่อการทำงานของสมอง  
ทำให้เกิดอาการง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคอ้วนลงพุง ภาวะนี้สามารถพบได้ในคนทุกวัย   
โดยผู้ใหญ่จะพบว่าเกิดกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง คนในวัยทองและคนอ้วน และอาจพบในเด็กที่มีต่อมทอนซิลและอดีนอยด์โต มีปัญหาโครงสร้างใบหน้า หรือเด็กที่อ้วน

**แพทย์หญิงวิพรรณ สังคหะพงศ์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก กรมการแพทย์** กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัจจัยเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ได้แก่ การนอนกรนเสียงดังเป็นประจำ   
ขณะนอนหลับหยุดหายใจโดยอาจหายใจแรง เสียงดังเป็นพักๆ สลับนิ่งเงียบ หายใจเฮือกเหมือนสำลักน้ำลาย บางครั้งตื่นมารู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก ง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน และหงุดหงิดง่ายหรือซึมเศร้า สำหรับการรักษาภาวะดังกล่าวขึ้นอยู่กับอาการและความรุนแรงของโรค โดยแบ่งเป็น 1.การรักษาด้วยเครื่อง  
อัดอากาศแรงดันบวก (CPAP) เป็นการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูง ถือเป็นมาตรฐานในการรักษาภาวะหยุดหายใจ  
ขณะหลับจากการอุดกั้น 2.การใส่ทันตอุปกรณ์ โดยทันตแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาให้เหมาะสมในแต่ละราย   
ซึ่งจะได้ผลดีในผู้ป่วยที่มีระดับความรุนแรงของโรคเล็กน้อยถึงปานกลาง 3.การผ่าตัด ในกรณีผู้ป่วย  
ที่มีความรุนแรงของโรคระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง ร่วมกับมีโครงสร้างทางเดินหายใจส่วนต้นผิดปกติ   
ทั้งนี้เพื่อป้องกันการเกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น สามารถปฏิบัติตนโดยควบคุมอาหาร  
และออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 5 วันต่อสัปดาห์ โดยเฉพาะคนที่มีน้ำหนักเกินหรือคนอ้วน  
จะทำให้กรนน้อยลงและนอนหลับได้ดีขึ้น หลีกเลี่ยงการนอนหงาย พยายามนอนตะแคง ไม่ควรรับประทาน  
ยานอนหลับ เพราะจะกดการหายใจ ทำให้ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเป็นมากขึ้น ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนหลับไม่ต่อเนื่อง และไม่ควรขับรถขณะง่วงนอน เนื่องจากอาจหลับในทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

#สถาบันโรคทรวงอก #กรมการแพทย์ #นอนกรน #หยุดหายใจขณะหลับ

- ขอขอบคุณ - 5 พฤศจิกายน 2561