

## การหยุดหายใจในขณะหลับ (Sleep apnoea)

นำเสนอเมื่อ : 18 มี.ค. 2555

**Sleep apnoea** หมายถึงช่วงเวลาที่เกิดการหยุดหายใจมากกว่า 10 วินาที ใน ขณะที่กำลังนอนหลับ ช่วงของการหยุดหายใจสามารถเกิดขึ้นได้เป็นร้อยๆครั้ง ในคืนหนึ่ง และอาจถึงกับทำให้คุณรู้สึกตัวชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าว ซึ่งมีผลทำให้ การหลับนั้นไม่ประติดประต่อในระหว่างช่วงนี้ระดับออกซิเจนในร่างกายจะลด ลงจนอยู่ในระดับอันตราย ซึ่งสามารถทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติได้ คุณมีอาการดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่

- นอนกรนเสียงดัง กรนจนเป็นนิสัย
- คุณตื่นขึ้นมาบ่อยกลางดึก โดยไม่ได้ปวดปัสสาวะอะไรเลย
- คุณรู้สึกง่วงนอน ยังเพลียเหมือนนอนไม่เต็มอิ่ม
- คุณมีน้ำหนักร่างกายมากเกินไป
- คุณเคยรู้สึกหรือสังเกตด้วยตนเองว่า เกิดสำลัก อ้าปากเวลานอน และมีการ หยุดหายใจระหว่างหลับ

**สาเหตุของการหยุดหายใจที่พบได้บ่อยประมาณร้อยละ 90** ของผู้ที่มีอาการ สลัด แอปเนีย ก็คือ ทางเดินหายใจถูกปิดกั้น (Obstructive apnoea) เกิดขึ้น จากทางเดินของอากาศถูกขัดขวางโดยลิ้น ทอลซิน ลิ้นไก่ หรือไขมันที่พอกพูน บริเวณคอซึ่งมักเกิดกับคนอ้วนที่มีน้ำหนักมาก ทำให้เกิดการนอนกรนเสียงดัง มีการหยุดกรนและหยุดหายใจเป็นช่วงสั้นๆ จากนั้นก็เริ่มต้นของอาการใหม่ พร้อมกับการตื่นไปมา และหายใจเอือกเหมือนขาดอากาศ

**อีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากความผิดปกติที่ศูนย์หายใจในสมอง ( Central sleep apnoea)** พบได้ประมาณ ร้อยละ 10 ของผู้ที่มีอาการหยุดหายใจในขณะหลับ ศูนย์กลางของสมองซึ่งควบคุมการหายใจส่งสัญญาณผิดปกติทั้งที่ทางเดิน หายใจโล่ง แต่โครงสร้างในการหายใจที่หน้าอกและหน้าท้องไม่ได้รับข้อมูล จากสมอง สิ่งที่เกิดขึ้นคือก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นในกระแสเลือด ขณะที่ระดับออกซิเจนลดลงในระดับต่ำมากจนอาจเกิดอันตราย สมองก็จะ สั่งการให้คุณตื่น ชั่วคราวประเดี๋ยวประด๋าวเพื่อหายใจ กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นซ้ำๆ ในวงจรของการนอน ทำให้นอนหลับไม่สนิท เต็มที่ อาการข้างเคียงของภาวะ การหยุดหายใจขณะหลับก็คือ คุณจะรู้สึกปวดหัวในตอนเช้า รู้สึกง่วงนอนใน เวลาที่ไม่เหมาะสม ความดันโลหิตสูง ปากแห้งเวลาตื่น ซึมเศร้า เหงื่อออกเวลา หลับ หายใจบ่อยให้อาการเกิดต่อเนื่องไปเรื่อยๆโดยไม่ได้รับการรักษา ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก กามตายตาน หัวใจเต้นผิด จังหวะ ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้การนอนไม่เพียงพอก็จะเพิ่มโอกาสเกิด อุบัติเหตุได้

**ส่วนวิธีการรักษา**คือ หากน้ำหนักมากเกินไปให้พยายามลดน้ำหนักที่เกินลง แก่

ปัญหาการกรนโดยการไม่นอนหงาย หลีกเลี่ยงเครื่องตีมแอลกอฮอล์ หรือยา นอนหลับ  
ในผู้ที่มืออาการหนักอาจต้องใช้เครื่องเป่าอากาศช่วย หรืออาจจำเป็น อาจต้องใช้วิธีผ่าตัดเลย

ที่มา ... naturefoam