การหยุดหายใจในขณะหลับ (Sleep apnoea)

นำเสนอเมื่อ : 18 มี.ค. 2555

Sleep apnoea หมายถึงช่วงเวลาที่เกิดการหยุดหายใจมากกว่า 10 วินาที ใน ขณะที่กำลังนอนหลับ
ช่วงของการหยุดหายใจสามารถเกิดขึ้นได้เป็นร้อยๆครั้ง ในคืนหนึ่ง
และอาจถึงกับทำให้คุณรู้สึกตัวชั่วประเดี๋ยวประดาว ซึ่งมีผลทำให้
การหลับนั้นไม่ประติดประต่อในระหว่างช่วงนี้ระดับออกซิเจนในร่างกายจะลด ลงจนอยู่ในระดับอันตราย
ซึ่งสามารถทำให้จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติได้ คุณมีอาการต่างดังต่อไปนี้บ้างหรือไม่

- นอนกรนเสียงดัง กรนจนเป็นนิสัย
- คุณตื่นขึ้นมาบ่อยกลางดึก โดยไม่ได้ปวดปัสสาวะอะไรเลย
- คุณรู้สึกยังง่วงนอน ยังเพลียเหมือนนอนไม่เต็มอิ่ม
- คุณมีน้ำหนักตัวมากเกินปกติ
- คุณเคยรู้สึกหรือสังเกตุด้วยตนเองว่า เกิดสำลัก อ้าปากเวลานอน และมีการ หยุดหายใจระหว่างหลับ

สาเหตุของการหยุดหายใจที่พบได้บ่อยประมาณร้อยละ 90 ของผู้ที่มีอาการ สลีป แอปเนีย ก็คือ
ทางเดินหายใจถูกปิดกั้น (Obstructive apnoea) เกิดขึ้น จากทางเดินของอากาศถูกขัดขวางโดยลิ้น ทอลซิน ลิ้นไก่
หรือไขมันที่พอกพูน บริเวณคอซึ่งมักเกิดกับคนอ้วนที่มีน้ำหนักมาก ทำให้เกิดการนอนกรนเสียงดัง
มีการหยุดกรนและหยุดหายใจเป็นช่วงสั้นๆ จากนั้นก็เริ่มต้นของอาการใหม่ พร้อมกับการดิ้นไปมา
และหายใจเฮือกเหมือนขาดอากาศ

อีกสาเหตุหนึ่งเกิดจากความผิดปกติที่ศูนย์หายใจในสมอง (Central sleep apneoa)
พบได้ประมาณ ร้อยละ 10 ของผู้ที่มีอาการหยุดหายใจในขณะหลับ
ศูนย์กลางของสมองซึ่งควบคุมการหายใจส่งสัญญาณผิกปกติทั้งที่ทางเดิน หายใจโล่ง
แต่โครงสร้างในการหายใจที่หน้าอกและหน้าท้องไม่ได้รับข้อมูล จากสมอง
สิ่งที่เกิดขึ้นคือกาซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นในกระแสเลือด
ขณะที่ระดับออกซิเจนลดลงในระดับต่ำมากจนอาจเกิดอันตราย สมองก็จะ สั่งการให้คุณตื่น
ชั่วประเดี๋ยวประดาวเพื่อหายใจ กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นซ้ำๆ ในวงจรของการนอน ทำให้นอนหลับไม่สนิท เต็มที่
อาการข้างเคียงของภาวะ การหยุดหายใจขณะหลับก็คือ คุณจะรู้สึกปวดหัวในตอนเช้า รู้สึกง่วงนอนใน
เวลาที่ไม่เหมาสม ความดันโลหิตสูง ปากแห้งเวลาตื่น ซึมเศรา เหงื่อออกเวลา หลับ
หากปล่อยให้อาการเกิดต่อเนื่องไปเรื่อยๆโดยไม่ได้รับการรักษา ก็มีแนว โน้มที่จะเกิดโรคหัวใจ
เส้นเลือดในสมองแตก กามตายด้าน หัวใจเต้นผิด จังหวะ ความดันโลหิตสูง
นอกจากนี้การนอนไม่เพียงพอก็จะเพิ่มโอกาสเกิด อุบัติเหตุได้

ส่วนวิธีการรักษาคือ หากน้ำหนักมากเกินให้พยายามลดน้ำหนักที่เกินลง แก้

ปัญหาการกรนโดยการไม่นอนหงาย หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยา นอนหลับ
ในผู้ที่มีอาการหนักอาจต้องใช้เครื่องเป่าอากาศช่วย หรืออาจจำเป็น อาจต้องใช้วิธีผ่าตัดเลย

ที่มา ... naturefoam