

คนนอนกรนไม่ต้องกลัวเป็นโรคหัวใจไม่เกี่ยวข้องกับโรคหัวใจและหลอดเลือด

● นำเสนอเมื่อ 20 ธ.ค. 2555

นักวิจัยบอกยกเลิกที่เคยโทษการนอนกรนว่า อาจทำให้เป็นโรคอื่นได้ หรือโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้ ถ้าหากผู้นั้นไม่ได้เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับด้วย

การศึกษาครั้งก่อนของสถานวิจัยการแพทย์วู้ดค็อก กล่าวว่ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับเสี่ยงกับการเสียชีวิตและแมกระทั่งบัดนี้ ก็ยังไม่ทราบแน่ชัดว่า การนอนกรนอย่างเดียวเสี่ยงกับการเป็นโรคหัวใจสูงหรือไม่

บัดนี้วารสารการแพทย์ “การนอนหลับ” ของสหรัฐฯ รายงานว่า นักวิจัยได้พบว่า แม้แต่คนนอนกรนเกือบทั้งคืน ก็ไม่ได้เสี่ยงกับการเสียชีวิต ในช่วงเวลา 17 ปีต่อมา มากไปกว่าผู้ที่กรนเพียงร้อยละ 12 หรือน้อยกว่านั้น

หัวหน้านักวิจัยของสถาบันวู้ดค็อกกล่าวชี้แจงว่า เพราะเรากรนเมื่อตอนหลับเท่านั้น เราไม่รู้สึกรู้สึกรึจริง ๆ ด้วยเหตุนี้เราต้องอาศัยคนอื่นถึงรู้ว่าเรากรนหรือเปล่า “หากแต่ตอนนี้มีข่าวดีว่า เวลาที่เรากรน ดูเหมือนไม่ได้ทำให้เกิดเสี่ยงกับการเป็นโรคของหัวใจหลอดเลือด หรืออัตราการเสียชีวิตสูงแต่อย่างใด”.

ที่มา [ไทยรัฐ](#)