

## คืนนี้ หรือ คืนไหน..ใครบ้างเอ่ย...ไม่เคยนอนกรน...มีคนเขาสนใจ....

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2552

8 ประเด็น รู้เห็นกับการนอนกรน ทุก ๆคน ต้องพบเจอ

สาเหตุอันเป็นที่มาของการนอนกรน 8 ประการ คือ

1. อาการนอนกรน เป็นปัญหาของการนอนหลับ ที่พบบ่อยในคนอายุ 30-35 ปี ซึ่งมักจะเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วน ผันผอนคอหนา เนื้อเยื่อในช่องคอ หยอนตัวขณะนอนหลับ

2. ประมาณร้อยละ 20 เป็นเพศชาย และร้อยละ 5 เป็นเพศหญิง และอาการนอนกรนจะเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้น

3. เสียงกรนเกิดจากการที่อากาศเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจที่แคบ ซึ่งมักเกิดจากการผ่อนคลายหรือหยุอนตัวของกล้ามเนื้อทางเดินหายใจส่วนบนขณะนอนหลับ เช่น กล้ามเนื้อบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ ผันผอนคอหอย หรือโคนลิ้น ทำให้เกิดการสั่นสะเทือนและสับขัดของกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่ออ่อนในบริเวณนั้นเกิดเป็นเสียงกรนขึ้น

4. การอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบนจากต่อมทอนซิลและต่อมอดีนอยด์ที่โต ซึ่งเป็นสาเหตุของการนอนกรนที่สำคัญในเด็กหรือเนื้องอกหรือซีสต์ (Cyst) ในทางเดินหายใจส่วนบนหรือการที่มีโพรงจมูกอุดตันจากหลายสาเหตุ เช่น อาการคัดจมูกจากโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ผันผอนของจมูกคด เนื้องอกในโพรงจมูกและ/หรือโพรงอากาศข้างจมูก ริดสีดวงจมูก ไชน์สอักเสบ ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนกรนได้เช่นกัน

5. อาการนอนกรนจึงไม่ใช่เรื่องปกติ แต่กลับบ่งบอกถึงการมีสิ่งอุดกั้นในระบบ ทางเดินหายใจส่วนบน ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea) เป็นภาวะที่มีการอุดกั้นในทางเดินหายใจมากจนกระทั่งทำให้เกิดการหยุดหายใจเป็นช่วงๆขณะนอนหลับได้ ใครมีปัญหาควรรีบปรึกษาแพทย์

6. การนอนกรนอาจส่งผลให้วังงมากผิดปกติในเวลากลางวัน ทำให้เรียน หรือทำงานได้ไม่เต็มที่ ถ้าต้องขับรถอาจเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ นอกจากนั้น จะมีอัตราเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคอื่นๆได้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคความดันโลหิตในปอดสูง โรคหลอดเลือดในสมอง

7. ลักษณะทั่วไป ที่อาจส่งเสริมให้เกิดอาการนอนกรนขณะหลับได้ เช่น คอสั้น อ้วน น้ำหนักมาก มีความผิดปกติในลักษณะโครงสร้างของใบหน้า เช่น คางเล็ก ถอยร่นมาตามหลัง

8. หญิงที่มีรอบคอกเกินกว่า 15 นิ้ว และชายที่มีรอบคอใหญ่กว่า 17 นิ้ว เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดโรคนอนกรนได้ พอๆ กับคนที่มีต่อมทอนซิลโต และจมูกอักเสบเนื่องจากโรคมะเร็ง

" อาการนอนกรนกำลังเป็นอีกหนึ่งเทรนด์ฮิตที่ได้อันดับความนิยมที่ไม่น่าชื่นชมทั้งกับคนกรน และคนข้างตัวมากขึ้นทุกวัน ข้อมูลล่าสุดพบว่า สถิติโรคนอนกรนในคนไทย พบในกลุ่มผู้ชายมากถึง 20-30% ส่วนผู้หญิงพบได้ 10-15% โดยเฉพาะคนที่อยู่ในวัยทำงาน คนที่ อาการรุนแรงมากพบได้สูงถึง 5% อาการนอนกรนในวันนี้ ไม่เพียงแค่อสร้างความรู้สึกรำคาญ แต่ได้กลายเป็นหนึ่งในสัญญาณמרณะด้วย เพราะในบางคน อาการนอนกรนสื่อถึงการขาดอากาศหายใจในช่วงสั้นๆ ที่อาจทำให้หลับยาวแบบไม่ตื่นพื้นไม่มีที่เดียว ดังนั้น จึงควรให้ความสนใจเป็นพิเศษ "

.....

หากสนใจวิธีการแกการ กับบุคคลที่อยู่ข้างเคียง ปราบเสียงกรนให้ลดน้อยถอยลง จะปลงสังเวช หรือจะรอสังเกตอาการปฏิกิริยา ชวงหนา..ตามติดนะครับ...

ขอบคุณ[http://women.sanook.com/health/tips/tips\\_54496.php](http://women.sanook.com/health/tips/tips_54496.php)