Snore Laser เลเซอร์นอนกรนคืออะไร วิธีรักษาอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2569

Snore Laser เลเซอร์นอนกรนคืออะไร วิธีรักษาอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด

อาการนอนกรนเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศและหลายช่วงวัย แม้บางคนอาจมองว่าเสียงกรนเป็นเพียงเรื่องรบกวนเล็กน้อย แต่อาจสะท้อนถึงคุณภาพการนอนที่ลดลง ปัจจุบันมีแนวทางช่วยลดอาการนอนกรนหลายรูปแบบ ตั้งแต่การควบคุมน้ำหนัก ปรับท่านอน ดูแลอาการคัดจมูก ไปจนถึงการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์อย่าง Snore Laser ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัดและไม่ต้องใช้เวลาพักฟื้นนาน

บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักว่า Snore Laser คืออะไร ทำงานอย่างไร เหมาะกับใคร รวมถึงวิธีเตรียมตัวและดูแลตัวเองหลังทำ เพื่อช่วยให้ตัดสินใจเลือกแนวทางดูแลอาการนอนกรนได้เหมาะสมมากขึ้น

Snore Laser คืออะไร?

Snore Laser คือ เทคโนโลยีเลเซอร์ที่นำมาใช้ช่วยดูแลอาการนอนกรน โดยใช้เลเซอร์ชนิด Er ความยาวคลื่น 2,940 นาโนเมตร ส่งพลังงานไปยังเนื้อเยื่อภายในช่องปาก เช่น เพดานอ่อน ลิ้นไก่ และบริเวณโดยรอบ พลังงานเลเซอร์จะช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในชั้นเยื่อบุหรือ Mucosa ทำให้เนื้อเยื่อค่อย ๆ มีความกระชับและลดการหย่อนตัว ส่งผลให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น และลดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อที่เป็นสาเหตุของเสียงกรน

Snore Laser เป็นหัตถการที่ไม่ต้องผ่าตัด ไม่มีบาดแผลขนาดใหญ่ และโดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องพักฟื้นนาน หลังทำสามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ ทั้งนี้ ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสาเหตุและระดับความรุนแรงของอาการในแต่ละบุคคล

Snore Laser ช่วยอะไรบ้าง?

การทำ Snore Laser อาจช่วยดูแลปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอาการนอนกรนได้หลายด้าน ได้แก่

- ช่วยลดความดังและความถี่ของเสียงกรน
- ช่วยลดการสั่นของเนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อนและลิ้นไก่
- ช่วยให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น
- ช่วยให้หายใจในขณะนอนหลับได้สะดวกขึ้น
- ช่วยให้การนอนหลับต่อเนื่องมากขึ้นในบางราย
- ช่วยลดการสะดุ้งตื่นจากการหายใจติดขัด
- ช่วยลดความอ่อนเพลียและง่วงระหว่างวัน
- ช่วยลดเสียงรบกวนต่อคนที่นอนอยู่ใกล้กัน
- ช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนและคุณภาพชีวิตโดยรวม

อย่างไรก็ตาม Snore Laser ไม่สามารถทดแทนการรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับระดับรุนแรงได้ จึงควรให้แพทย์ประเมินก่อนว่าปัญหานอนกรนเกิดจากสาเหตุใด

Snore Laser เหมาะกับใครบ้าง?

Snore Laser อาจเหมาะสำหรับผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้

- มีอาการนอนกรนระดับเล็กน้อยถึงปานกลาง
- มีเพดานอ่อนหรือลิ้นไก่หย่อนตัว
- มีทางเดินหายใจแคบในระดับที่แพทย์ประเมินว่าสามารถดูแลด้วยเลเซอร์ได้
- กรนเสียงดังจนรบกวนคนใกล้ตัว
- นอนหลับไม่สนิทและตื่นมาไม่สดชื่น
- รู้สึกง่วงหรืออ่อนเพลียระหว่างวัน
- ต้องการลดอาการกรนโดยไม่ผ่าตัด
- ไม่มีเวลาพักฟื้นนาน
- ไม่สะดวกใช้อุปกรณ์บางประเภทในขณะนอนหลับ

การพิจารณาความเหมาะสมควรอาศัยการตรวจโครงสร้างช่องปากและทางเดินหายใจ รวมถึงประเมินระดับอาการโดยแพทย์ก่อนทุกครั้ง

ใครบ้างที่อาจไม่เหมาะกับ Snore Laser?

- ผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea) ในระดับรุนแรง
- ผู้ที่มีต่อมทอนซิลโตมากจนส่งผลต่อการอุดกั้นของทางเดินหายใจ

- ผู้ที่มีความผิดปกติของโครงสร้างทางเดินหายใจ ซึ่งอาจต้องได้รับการรักษาด้วยวิธีอื่น
- ผู้ที่มีภาวะอ้วนมาก ซึ่งมีไขมันสะสมบริเวณลำคอจนทำให้ทางเดินหายใจตีบแคบอย่างชัดเจน
- ผู้ที่มีแผล การอักเสบ หรือการติดเชื้อภายในช่องปากและลำคอ ควรรอให้อาการดีขึ้นก่อนเข้ารับการรักษา
- หญิงตั้งครรภ์หรืออยู่ระหว่างให้นมบุตร ควรได้รับการประเมินและคำแนะนำจากแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ

การพิจารณาความเหมาะสมในการทำ Snore Laser ควรอยู่ภายใต้การประเมินของแพทย์ เพื่อเลือกแนวทางการรักษาที่เหมาะสมกับสาเหตุและระดับความรุนแรงของอาการนอนกรนในแต่ละบุคคล

วิธีเตรียมตัวก่อนทำ Snore Laser

ก่อนทำควรเข้ารับการประเมินอาการและโครงสร้างทางเดินหายใจกับแพทย์ พร้อมแจ้งข้อมูลสุขภาพอย่างครบถ้วน

- แจ้งโรคประจำตัวและประวัติการแพ้
- แจ้งยาหรืออาหารเสริมที่ใช้อยู่
- แจ้งอาการไอ เจ็บคอ คัดจมูก หรือการติดเชื้อทางเดินหายใจ
- ดูแลความสะอาดภายในช่องปาก
- หลีกเลี่ยงการทำในช่วงที่มีแผลในปาก
- งดยาหรืออาหารเสริมที่มีผลต่อการแข็งตัวของเลือดตามคำแนะนำของแพทย์
- พักผ่อนให้เพียงพอก่อนเข้ารับบริการ
- ไม่ควรหยุดยาที่ใช้อยู่เป็นประจำด้วยตนเอง แต่ควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลก่อนทุกครั้ง

หลังทำ Snore Laser ควรดูแลตัวเองอย่างไร?

หลังทำ เนื้อเยื่อบริเวณช่องปากและลำคออาจมีความไวต่อการระคายเคืองมากขึ้นในช่วงแรก จึงควรดูแลตัวเองอย่างเหมาะสม

- ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อลดอาการคอแห้ง
- หลีกเลี่ยงอาหารเผ็ดจัด รสจัด หรือมีความร้อนสูง
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มร้อนจัดหรือเย็นจัด
- งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงแรก
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- รักษาความสะอาดภายในช่องปาก
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- เข้ารับการติดตามผลตามนัด

บางรายอาจรู้สึกคอแห้ง ตึง หรือระคายเคืองเล็กน้อย ซึ่งมักค่อย ๆ ดีขึ้น หากมีอาการเจ็บมากผิดปกติ หายใจลำบาก หรือมีอาการที่น่ากังวล ควรติดต่อแพทย์

Snore Laser ต้องทำกี่ครั้ง?

จำนวนครั้งที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับอาการ โครงสร้างของทางเดินหายใจ และการตอบสนองของแต่ละบุคคล บางรายอาจเริ่มสังเกตว่าเสียงกรนลดลงหลังทำในช่วงแรก แต่โดยทั่วไปอาจต้องทำต่อเนื่องหลายครั้งตามแผนที่แพทย์วางไว้
การรักษาอย่างต่อเนื่องควรทำควบคู่กับการปรับพฤติกรรม เช่น ควบคุมน้ำหนัก ลดการดื่มแอลกอฮอล์ ปรับท่านอน และดูแลอาการคัดจมูก เพื่อช่วยสงเสริมผลลัพธ์ในระยะยาว

อาการนอนกรนเกิดขึ้นได้อย่างไร?

อาการนอนกรนเกิดจากการที่อากาศไหลผ่านทางเดินหายใจได้ไม่สะดวกในขณะนอนหลับ เมื่อทางเดินหายใจแคบลง อากาศที่ไหลผ่านจะทำให้เนื้อเยื่อภายในช่องคอ เช่น เพดานอ่อน ลิ้นไก่ หรือผนังคอเกิดการสั่นสะเทือน จนเกิดเป็นเสียงกรน ความดังและความถี่ของเสียงกรนอาจแตกต่างกันในแต่ละคน โดยขึ้นอยู่กับโครงสร้างของทางเดินหายใจ สภาพร่างกาย ท่านอน และพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

- อายุที่เพิ่มขึ้น

เมื่ออายุมากขึ้น กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อบริเวณลำคออาจสูญเสียความกระชับและหย่อนตัวลง ทำให้ทางเดินหายใจตีบแคบขึ้น และเกิดการสั่นสะเทือนขณะหายใจได้ง่ายกว่าเดิม

- น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์

ไขมันที่สะสมบริเวณลำคออาจกดทับทางเดินหายใจ ทำให้อากาศไหลผ่านได้ยากขึ้น จึงเพิ่มโอกาสเกิดอาการกรน โดยเฉพาะในช่วงที่นอนหงาย

- ท่านอนหงาย

การนอนหงายอาจทำให้ลิ้นและเพดานอ่อนเคลื่อนไปด้านหลัง จนทางเดินหายใจแคบลง

ผู้ที่กรนเฉพาะเวลานอนหงายจึงอาจรู้สึกว่าอาการดีขึ้นเมื่อเปลี่ยนมานอนตะแคง

- การดื่มแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ทำให้กล้ามเนื้อในช่องคอคลายตัวมากขึ้น โดยเฉพาะเมื่อดื่มก่อนนอน จึงอาจทำให้เนื้อเยื่อหย่อนตัวและเพิ่มความรุนแรงของเสียงกรน

- ความผิดปกติของทางเดินหายใจ

ผู้ที่มีอาการภูมิแพ้ คัดจมูกเรื้อรัง โพรงจมูกอักเสบ หรือมีความผิดปกติของโครงสร้างจมูกและลำคอ อาจหายใจได้ไม่สะดวก ส่งผลให้เกิดเสียงกรนได้ง่ายขึ้น

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ในบางกรณี อาการกรนเสียงดังอาจเกิดร่วมกับภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ผู้ที่มีอาการหายใจสะดุด สะดุ้งตื่นกลางดึก ง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน หรือตื่นมาพร้อมอาการปวดศีรษะ ควรเข้ารับการตรวจประเมินจากแพทย์

วิธีแก้นอนกรนเบื้องต้นด้วยตัวเอง

หากอาการนอนกรนยังไม่รุนแรง การปรับพฤติกรรมบางอย่างอาจช่วยลดความถี่หรือความดังของเสียงกรนได้

- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

การลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินอาจช่วยลดแรงกดบริเวณทางเดินหายใจและทำให้หายใจขณะนอนหลับได้สะดวกขึ้น

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำคอคลายตัวมากกว่าปกติ

- ปรับท่านอน

การนอนตะแคงแทนการนอนหงายอาจช่วยลดการเคลื่อนตัวของลิ้นและเพดานอ่อนไปด้านหลัง ทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น

- พักผ่อนให้เพียงพอ

การอดนอนหรือพักผ่อนไม่พออาจทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวมากขึ้น จึงควรจัดเวลานอนให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

- ดูแลอาการภูมิแพ้และคัดจมูก

หากมีอาการคัดจมูกเรื้อรัง ควรดูแลตามคำแนะนำของแพทย์ เพราะการหายใจทางจมูกที่ไม่สะดวกอาจเพิ่มโอกาสเกิดเสียงกรน

- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก เสริมความแข็งแรงของร่างกาย และส่งเสริมคุณภาพการนอนโดยรวม

หากปรับพฤติกรรมแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น หรือมีอาการผิดปกติอื่นร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุอย่างละเอียด

สรุป Snore Laser ช่วยแก้นอนกรนอย่างไร?

Snore Laser เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการช่วยลดอาการนอนกรน โดยใช้พลังงานเลเซอร์ Er กระตุ้นคอลลาเจนและเพิ่มความกระชับให้กับเนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อนและลิ้นไก่ ช่วยลดการสั่นสะเทือนและทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น โดยไม่ต้องผ่าตัดและไม่ต้องพักฟื้นนาน การทำ Snore Laser ควบคู่กับการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การควบคุมน้ำหนัก นอนตะแคง พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ก่อนนอน อาจช่วยลดอาการกรนและส่งเสริมคุณภาพการนอนให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

*ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกาย สาเหตุของอาการ และการตอบสนองของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ