

กรนเกิดจากอะไร? รวมวิธีแก้อาการนอนกรน พร้อมเทคโนโลยี Snore Laser

นำเสนอเมื่อ : 1 ต.ค. 2569



อาการ นอนกรน เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย หลายคนอาจมองว่าเป็นเรื่องปกติ แต่หากเกิดขึ้นเป็นประจำหรือมีอาการหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอน สุขภาพร่างกาย และการใช้ชีวิตในระยะยาวได้

ปัจจุบันมีหลายวิธีที่ช่วยลดอาการนอนกรน ตั้งแต่การปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตไปจนถึงการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่น Snore Laser ซึ่งเป็นทางเลือกสำหรับผู้ที่ต้องการลดอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด

กรนคืออะไร?

กรน คือ ภาวะที่เกิดจากการตีบแคบของทางเดินหายใจระหว่างนอนหลับ ทำให้อากาศไหลผ่านได้ไม่สะดวก จนเกิดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ และลำคอ ส่งผลให้เกิดเสียงกรนในขณะนอนหลับ อาการนอนกรนอาจเกิดขึ้นเป็นครั้งคราว หรือเกิดเป็นประจำทุกคืน ขึ้นอยู่กับสาเหตุและปัจจัยของแต่ละบุคคล

สาเหตุของอาการนอนกรน

ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการนอนกรนมีหลายสาเหตุ ได้แก่

- น้ำหนักตัวเกินหรือภาวะอ้วน
- ไขมันสะสมบริเวณลำคอ
- อายุที่เพิ่มขึ้น
- การนอนหงาย
- การดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน
- การสูบบุหรี่
- ภูมิแพ้หรือคัดจมูก
- โครงสร้างทางเดินหายใจที่แคบ
- กล้ามเนื้อบริเวณลำคอสลายตัวขณะหลับ

หากมีอาการนอนกรนร่วมกับการหยุดหายใจเป็นช่วง ๆ ควรเข้ารับการประเมินจากแพทย์ เนื่องจากอาจเกี่ยวข้องกับภาวะหยุดหายใจขณะหลับ (Obstructive Sleep Apnea)

อาการนอนกรนส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร?

แม้อาการนอนกรนจะดูเป็นเรื่องเล็กน้อย แต่หากเกิดขึ้นต่อเนื่อง อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพหลายด้าน เช่น

- คุณภาพการนอนลดลง
- ง่วงนอนระหว่างวัน
- อ่อนเพลียหลังตื่นนอน
- สมาธิลดลง
- รบกวนการนอนของคนใกล้ชิด
- เพิ่มความเสี่ยงของโรคบางชนิดในผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย

วิธีแก้อาการนอนกรนด้วยการปรับพฤติกรรม

วิธีแก้อาการนอนกรนในระยะเริ่มต้นสามารถบรรเทาได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ซึ่งช่วยลดปัจจัยที่ทำให้ทางเดินหายใจตีบแคบขณะนอนหลับ และอาจช่วยให้คุณภาพการนอนดีขึ้นได้ ดังนี้

- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์เหมาะสม

ผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกินมักมีไขมันสะสมบริเวณลำคามากกว่าปกติ ส่งผลให้ทางเดินหายใจแคบลงระหว่างนอนหลับ การควบคุมน้ำหนักด้วยการรับประทานอาหารที่เหมาะสมและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงอาจช่วยลดอาการนอนกรนได้

- ปรับท่านอน

การนอนหงายอาจทำให้โคนลิ้นและเนื้อเยื่อบริเวณลำคอสลายตัวลงไปอุดกั้นทางเดินหายใจ ส่งผลให้เกิดเสียงกรนได้ง่าย การเปลี่ยนมานอนตะแคงจะช่วยให้อากาศไหลผ่านได้สะดวกขึ้น และช่วยลดโอกาสเกิดอาการนอนกรน

- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน

แอลกอฮอล์ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำคอสลายตัวมากกว่าปกติ จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการอุดกั้นของทางเดินหายใจ ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้กล้ามเนื้อบริเวณลำคอหดรัดตัวมากขึ้น ส่งผลให้ทางเดินหายใจแคบลง การเข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลา รวมถึงนอนหลับให้ได้ประมาณ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน จะช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนและอาจลดอาการนอนกรนได้

- ดูแลอาการภูมิแพ้และคัดจมูก

ผู้ที่มีอาการคัดจมูกหรือภูมิแพ้มักหายใจทางปากขณะนอนหลับ ซึ่งอาจทำให้อาการนอนกรนรุนแรงขึ้น การรักษาอาการภูมิแพ้หรือภาวะคัดจมูกอย่างเหมาะสม จะช่วยให้หายใจได้สะดวกและลดโอกาสเกิดเสียงกรน

- ออกกำลังกายเป็นประจำ

การออกกำลังกายช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดไขมันสะสม และเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมถึงกล้ามเนื้อบริเวณทางเดินหายใจ จึงอาจช่วยลดความรุนแรงของอาการนอนกรน และส่งเสริมสุขภาพโดยรวมในระยะยาว

หากปรับพฤติกรรมแล้วอาการนอนกรนยังไม่ดีขึ้น หรือมีอาการง่วงนอนมากผิดปกติ สะดุ้งตื่นกลางดึก หรือสงสัยว่ามีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ควรเข้ารับการประเมินจากแพทย์เพื่อหาสาเหตุและวางแผนการรักษาที่เหมาะสม

วิธีแก้อาการนอนกรนด้วย Snore Laser

สำหรับผู้ที่ปรับพฤติกรรมแล้วอาการยังไม่ดีขึ้น Snore Laser เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้รับความนิยม

Snore Laser เป็นเทคโนโลยีเลเซอร์ที่ใช้พลังงาน Er Laser ความยาวคลื่น 2,940 นาโนเมตร เพื่อกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนบริเวณเพดานอ่อน ลิ้นไก่ และเนื้อเยื่อในลำคอ

เมื่อเนื้อเยื่อมีความกระชับมากขึ้น ทางเดินหายใจจะเปิดกว้าง ลดการสั่นสะเทือนของเนื้อเยื่อขณะหายใจ จึงช่วยลดเสียงกรนและช่วยให้การหายใจระหว่างนอนสะดวกขึ้น

จุดเด่นของ Snore Laser

Snore Laser มีข้อดีหลายประการ ได้แก่

- ช่วยลดอาการนอนกรนโดยไม่ต้องผ่าตัด
- ไม่ต้องวางยาสลบ
- ใช้เวลาทำประมาณ 30 นาที
- ไม่ต้องพักฟื้น
- สามารถกลับไปใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ
- ช่วยให้หายใจสะดวกขึ้นระหว่างนอน
- ช่วยลดเสียงกรนที่รบกวนคนรอบข้าง
- ช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ

เริ่มเห็นการเปลี่ยนแปลงได้หลังทำ และผลลัพธ์จะดีขึ้นเมื่อทำต่อเนื่องตามคำแนะนำของแพทย์



Snore Laser ต้องทำกี่ครั้ง?

จำนวนครั้งในการทำขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการและการประเมินของแพทย์ โดยทั่วไปมักแนะนำให้ทำประมาณ 3-5 ครั้ง เว้นระยะห่างครั้งละ 2-4 สัปดาห์ เพื่อช่วยให้ผลลัพธ์มีประสิทธิภาพมากขึ้น

ผลลัพธ์ของ Snore Laser อยู่ได้นานแค่ไหน?

ผลลัพธ์โดยทั่วไปสามารถอยู่ได้นานประมาณ 6 เดือน-2 ปี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย เช่น

- อายุ
- น้ำหนักตัว
- พฤติกรรมการใช้ชีวิต
- สุขภาพโดยรวม
- การดูแลตนเองหลังทำ

หากควบคุมน้ำหนัก ออกกำลังกาย และหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้เกิดอาการนอนกรน ก็อาจช่วยให้ผลลัพธ์อยู่ได้นานยิ่งขึ้น

Snore Laser เหมาะกับใคร?

เทคโนโลยีนี้เหมาะสำหรับ

- ผู้ที่มีอาการนอนกรนเป็นประจำ
- ผู้ที่กรนเสียงดังรบกวนคนใกล้ชิด
- ผู้ที่ไม่ต้องการผ่าตัด
- ผู้ที่ไม่ต้องการใช้เครื่องช่วยหายใจขณะนอนหลับ
- ผู้ที่ต้องการฟื้นตัวเร็วและไม่ต้องพักฟื้น

อย่างไรก็ตาม ก่อนเข้ารับการรักษาควรได้รับการประเมินจากแพทย์ เพื่อหาสาเหตุของอาการนอนกรนและเลือกแนวทางการรักษาที่เหมาะสม

สรุป

นอนกรน เป็นภาวะที่เกิดจากการตีบแคบของทางเดินหายใจขณะหลับ แม้อาจดูเป็นปัญหาทั่วไป แต่หากเกิดขึ้นบ่อยครั้งก็อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพการนอนและสุขภาพในระยะยาวได้

การแก้อาการนอนกรนควรเริ่มจากการปรับพฤติกรรม เช่น ควบคุมน้ำหนัก เปลี่ยนท่านอน ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ หากอาการยังไม่ดีขึ้น การใช้เทคโนโลยี Snore Laser ภายใต้การดูแลของแพทย์ ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยลดเสียงกรน เพิ่มความสะดวกในการหายใจ และช่วยส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ