



ลูกนอนหลับ อันตรายหรือไม่

บทความโดย

พันตรีหญิง พญ.รสินทรา เจริญยิ่ง

ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย



ลูกนอนผวน เกิดจากสาเหตุใด

เสียงกรน เกิดจากอากาศผ่านทางเดินหายใจที่แคบ
ในช่วงหายใจเข้าขณะหลับ สาเหตุการกรนในเด็ก
แตกต่างจากในผู้ใหญ่ โดยสาเหตุของทางเดินหายใจ
ที่แคบในเด็กส่วนใหญ่มาจากขนาดต่อมทอนซิล
และต่อมอะดีนอยด์ที่โตขึ้นในช่วงอายุประมาณ 2-8 ปี
และเบียดบังทางเดินหายใจในเด็ก สาเหตุอื่น ๆ
ที่สำคัญ เช่น โรคภูมิแพ้โพรงจมูก เด็กที่คลอดก่อน
กำหนด ภาวะอ้วน เด็กที่มีรูปหน้าผิดปกติ เช่น คางร่น
หรือ โครงหน้าแคบ มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับ
กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือ โรคทางพันธุกรรม เป็นต้น

อาการนอนกรนเป็นอันตรายหรือไม่

อาการนอนกรนที่อาจไม่เป็นอันตราย มักเป็นการนอนกรนแบบนานๆที ไม่สม่ำเสมอ หรือเป็นเฉพาะเวลาเป็นหวัดคัดจมูก และไม่รบกวนต่อการนอน แต่หากเป็นอาการนอนกรนที่อันตราย จะมีอาการกรนเป็นประจำ (มากกว่า 3 คืนต่อสัปดาห์) รบกวนต่อการหายใจขณะหลับ ทำให้เกิดภาวะพร่องออกซิเจน หรือ เกิดการสะดุ้งตื่นบ่อยๆ เป็นๆ หายๆ ตลอดคืน เราจะเรียก ภาวะนี้ว่า ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (Obstructive sleep apnea, OSA) ซึ่งหากปล่อยไว้นานไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม อาจมีผลแทรกซ้อนระยะยาวและรุนแรงตามมาได้

พบได้บ่อยแค่ไหน

ปัญหานอนกรนเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเด็ก
โดยเฉพาะ ช่วงอายุ ที่มีการโตขึ้นของต่อมทอนซิล
และอะดีนอยด์ โดยในประชากรเด็กทั่วไปพบ
ภาวะนอนกรนเป็นประจำประมาณร้อยละ 2-17
และ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น
พบได้ร้อยละ 1-5

อาการใดบ้างที่เป็นอันตราย และควรมาปรึกษาแพทย์

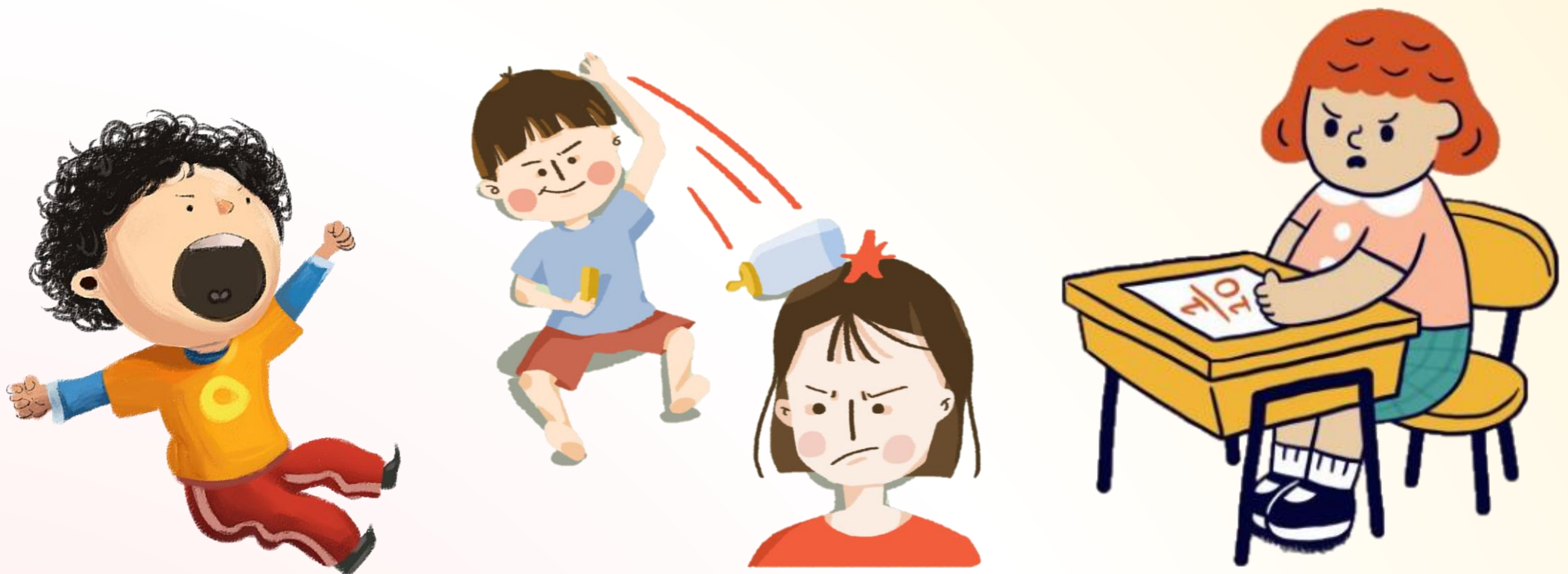
1. นอนกรนเป็นประจำมากกว่า 3 คืนต่อสัปดาห์
2. หายใจแรงกว่าปกติในขณะหลับ
3. มีเสียงเจียบเหมือนหยุดหายใจชักพักแล้วตามด้วยเสียงหยุด
หายใจดังเอือก บางทีเสียงเจียบไปจนผู้ปกครองต้องปลุก
4. ปัสสาวะรดที่นอน
5. นอนในท่านั่งหลับหรือหงนคอ หรือ หายใจทางปาก
6. ริมฝีปากเขียวคล้ำ
7. ปวดหัวเวลาตื่นนอน
8. ง่วงนอนผิดปกติในเวลากลางวัน
9. มีปัญหาการเรียนและพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าว สมาธิสั้น
หรือ ชนผิดปกติ

หากถูกมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ จากภาวะอุดกั้น แล้วไม่ได้รับ การรักษาที่เหมาะสม จะมีผลอย่างไร

แน่นอนว่า..ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น
ทำให้มีภาวะพร่องออกซิเจน และสมองได้รับการกระตุ้น
ให้สะดุ้งตื่นหลายครั้งขณะหลับ ทำให้การนอนที่ควรจะเป็น
ช่วงเวลาในการซ่อมแซมและเจริญเติบโตในเด็กถูกรบกวน
จึงเกิดผลเสียในหลายระบบของร่างกาย คือ

1.

พฤติกรรมและความจำ

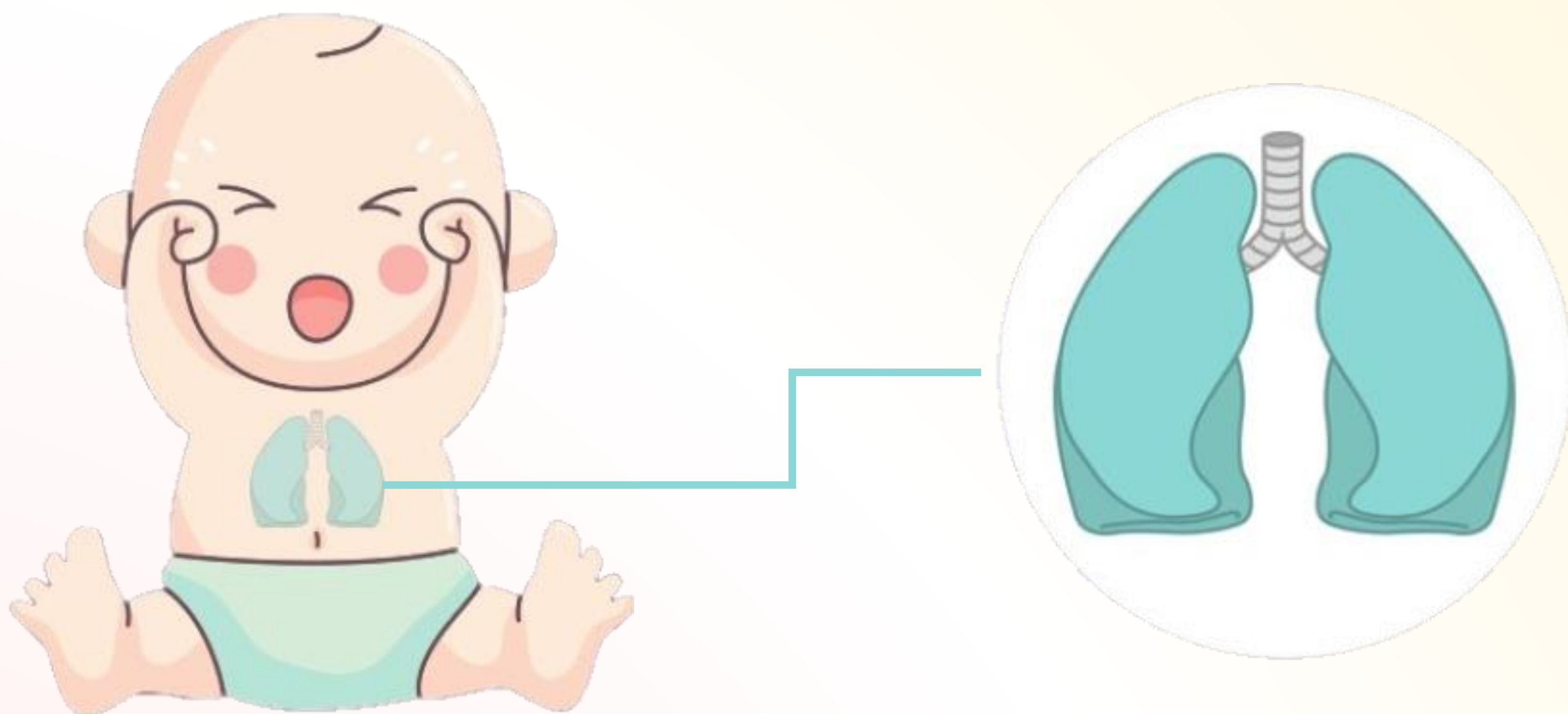


เด็กมักมีอาการซนเยอะ ไม่มีสมาธิ ความจำไม่ดี
ผลการเรียนแย่งลง พบพฤติกรรมก้าวร้าว
อารมณ์ฉุนเฉียว อาจพบสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าได้

2. ผลต่อหัวใจและหลอดเลือด.....

2.

ผลต่อหัวใจและหลอดเลือด



มักสัมพันธ์กับความดันโลหิตสูง
หัวใจทำงานหนักขึ้น หากเป็นรุนแรงมาก
อาจพบความดันในปอดสูง และหัวใจวายได้

3.

ภาวะเจริญเติบโตและระบบต่อมไร้ท่อ



พบภาวะการเจริญเติบโตผิดปกติ โดยอาจพบได้ทั้งน้ำหนักน้อย
การเจริญเติบโตน้อย หรือ น้ำหนักเกินและภาวะอ้วน
ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมน ในร่างกายและการนอนที่ไม่ดี
นอกจากนี้ยังพบสัมพันธ์ กับภาวะไขมันในเลือดสูง และภาวะดื้อ
ต่อฮอร์โมนอินซูลินนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดต่อไปได้

หากสงสัยภาวะหยุดหายใจจากการอุดกั้น ต้องได้รับการตรวจอะไรบ้างเพื่อเป็นการวินิจฉัย

แพทย์จะซักประวัติและตรวจร่างกาย หากสงสัยว่ามีภาวะหยุดหายใจ
ขณะหลับจากการอุดกั้น แพทย์จะทำการตรวจการนอนหลับ
(Sleep test หรือ Polysomnography) ซึ่งเป็นการวัดสัญญาณต่างๆ
และจำนวนครั้งของการหยุดหายใจขณะหลับ โดยผู้ป่วยต้องนอนค้างที่
โรงพยาบาล 1 คืน แต่เนื่องจากการตรวจ sleep test เป็นการตรวจ
ที่ซับซ้อนและบางครั้งต้องรอคิวนาน ในบางโรงพยาบาล
อาจทำการตรวจคัดกรองด้วยวิธีอื่น ที่ทำได้ง่ายและรวดเร็วกว่า
เช่น การวัดออกซิเจนขณะหลับเพียงอย่างเดียว
หรือการให้บันทึกวิดีโอขณะหลับ

หากได้รับการวินิจฉัยแล้ว ต้องมีการรักษาอย่างไร

การรักษาขึ้นกับความรุนแรงของการหยุดหายใจ

- การหยุดหายใจอยู่ในระดับน้อย

รักษาด้วยการใช้ยาสเตียรอยด์พ่นจมูก (Intranasal steroid) ยาต้านการอักเสบแบบกิน (Leukotriene antagonist) ร่วมกับการรักษาอาการภูมิแพ้โพรงจมูก เพื่อลดอาการบวมของโพรงจมูก และสามารถลดขนาดต่อมทอนซิลและอะดีนอยด์ได้บ้าง

- การหยุดหายใจอยู่ในระดับปานกลางถึงรุนแรง

แนะนำให้ทำการผ่าตัดต่อมทอนซิลและอะดีนอยด์ หากพบว่ามีย่อยต่อมทอนซิลและอะดีนอยด์โต ถ้าไม่มีข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด พิจารณาใช้เครื่องให้แรงดันบวกขณะหลับ (Continuous positive airway pressure ,CPAP) เพื่อถ่วงขยายทางเดินหายใจส่วนต้น ไม่ให้มีการหยุดหายใจ

ในเด็กบางคน แพทย์อาจพิจารณารักษา

ตามอาการและลักษณะจำเพาะ

เช่น การผ่าตัดในช่องปากและคอหอย

หรือการใส่อุปกรณ์ทันตกรรม

การจัดทำให้นอนตะแคง เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีการรักษาอื่นๆ ที่สำคัญควบคู่กันไป

เช่น การนอนเพียงพอย่างถูกต้องลักษณะ

การควบคุมน้ำหนัก และการหลีกเลี่ยงสิ่งก่อภูมิแพ้

เป็นต้น

สรุป

อาการนอนกรนในเด็ก เป็นอาการที่ไม่ควรมองข้าม
หากมีอาการกรนเป็นประจำ มีอาการหายใจลำบาก
หรือ หยุดหายใจ ร่วมกับสังเกตว่ามีพฤติกรรมก้าวร้าว
ไม่มีสมาธิ ซนเยอะฉุนปุกติ หรือง่วงนอนกลางวันมาก
ควรรีบปรึกษาแพทย์ ทำการตรวจ วินิจฉัย และรักษา
เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นต่อลูกน้อย

Reference: Preutthipan A, Sritippayawan S, Kuptanon T.

www.thaipedlung.org



บทความโดย

พันตรีหญิง พญ.รสิณทรา เจริญยิ่ง
ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย