

ขั้นตอนการรักษาอาการนอนกรน โดยวิธีไม่ผ่าตัด

หลังจากผู้ป่วยรับการตรวจรักษาอาการนอนกรนโดยแพทย์แล้ว แพทย์จะให้ผู้ป่วยตรวจการนอนหลับ (sleep test) เพื่อแยกว่าเป็นกรนธรรมดา (primary snoring) หรือกรนอันตราย (obstructive sleep apnea) และถ้าเป็นกรนอันตราย การตรวจการนอนหลับจะบอกความรุนแรงของกรนอันตรายได้ว่ารุนแรงมากหรือน้อยเพียงใด และช่วยให้แพทย์วางแผนการรักษาได้ดีขึ้น ซึ่งอาจต้องใช้เวลาานกว่าจะได้รับการตรวจ หรือได้รับผลการตรวจ ผู้ป่วยควรทำอย่างไรระหว่างรอตรวจ หรือรอผลการตรวจการนอนหลับ.

แพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยลดน้ำหนัก ในรายที่มีน้ำหนักเกิน, หลีกเลียงยาชนิดที่ทำให้ง่วงหรือเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ที่มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง โดยเฉพาะก่อนนอน, หลีกเลียงการสูบบุหรี่ หรือสัมผัสควันบุหรี่, นอนศีรษะสูงเล็กน้อย ประมาณ 30 องศาจากแนวนอนราบ และควรนอนตะแคง และหลังจากนั้น.....

1. ขั้นแรก แพทย์จะให้ยาสตีรอยด์พ่นจมูกไปใช้วันละครั้งก่อนนอน โดยพ่นยาเข้าไปในโพรงจมูกข้างละ 2 ครั้ง (ตามคำแนะนำในการพ่นยาในจมูก) ยาสตีรอยด์พ่นจมูกจะทำให้เยื่อจมูกยุบววม ทำให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น และยิ่งจะช่วยหล่อลื่น ทำให้การสละตัวของเพดานอ่อนและลิ้นไก่น้อยลง ทำให้เสียงกรนเบาลงได้. ยาสตีรอยด์พ่นจมูกจะออกฤทธิ์ในการลดเสียงกรน และลดอาการผิดปกติต่างๆ ของอาการนอนกรนเต็มที่ใช้เวลา 2 สัปดาห์ ดังนั้นผู้ป่วยควรให้ญาติ หรือคนใกล้ชิด สังเกตความดังของเสียงกรนและอาการผิดปกติ เวลาอน ก่อนพ่นยาในจมูก และหลังจากพ่นยาในจมูกแล้ว 2 สัปดาห์ รวมทั้งตัวผู้ป่วยเอง ควร



ปารยะ อาศนะเสน พ.บ.,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล

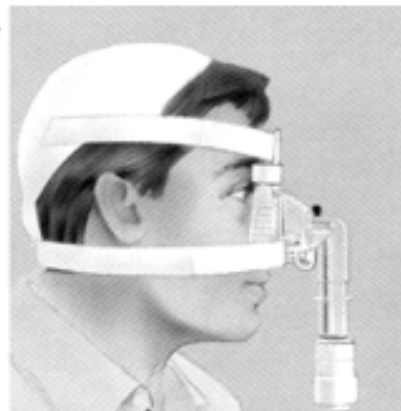
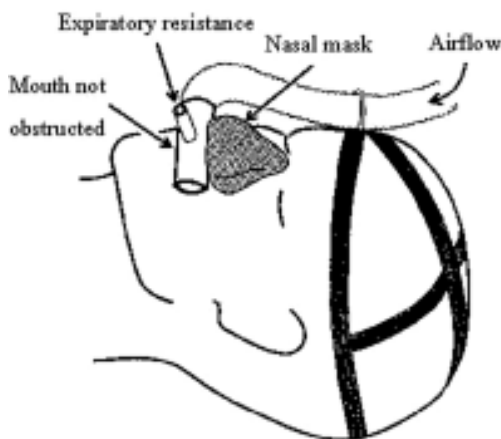


สังเกตอาการต่างๆ ที่ผิดปกติก่อนพ่นยาในจมูก และหลังพ่นยาในจมูกแล้ว 2 สัปดาห์ด้วย เพื่อบอกผลการรักษาโดยใช้ยาพ่นจมูกแก่แพทย์ผู้รักษา ถ้าเสียงกรนลดลงอยู่ในระดับที่น่าพอใจ และอาการผิดปกติ

อื่นดีขึ้นมาก แนะนำให้ใช้ยาพ่นในจมูกต่อเนื่องจนกว่าจะได้รับการตรวจการนอนหลับ. การใช้ยาสเตียรอยด์พ่นจมูกเป็นระยะเวลานาน ถ้าพ่นจมูกด้วยวิธีที่ถูกต้อง จะไม่เกิดอันตราย หรือผลข้างเคียงใดๆ.

2. ถ้าพ่นยาสเตียรอยด์ในจมูกแล้ว 2 สัปดาห์เสียงกรนไม่ลดลง หรือลดลงเพียงเล็กน้อย หรืออาการต่างๆ ที่ผิดปกติดีขึ้นเล็กน้อยหรือไม่ดีขึ้นเลย อาจทดลองใช้เครื่องเป่าลมเข้าไปในทางเดินหายใจส่วนบน (Continuous Positive Airway Pressure : CPAP). เครื่องมือนี้เป็นการนำหน้ากากครอบจมูกและ/หรือปากขณะนอนหลับ ซึ่งหน้ากากนี้จะต่อเข้ากับเครื่องที่สามารถขับลมซึ่งมีแรงดันเป็นบวกออกมา ลมที่ขับออกมาขณะนอนหลับจะช่วยค้ำยันไม่ให้ทางเดินหายใจเกิดการอุดกั้นขณะหายใจเข้า โดยเลือกใช้ CPAP ที่ปรับระดับความดันได้อัตโนมัติ (auto CPAP) เป็นระยะเวลา 1-2 สัปดาห์ แล้วลองสังเกตเสียงกรน และอาการต่างๆ ที่ผิดปกติเวลานอนว่า เสียงกรน หรืออาการผิดปกติต่างๆ ลดลงหรือไม่.

การใช้เครื่องมือช่วยทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้นหรือไม่อุดกั้นขณะนอนหลับ (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP)



วิธีทางทันตกรรมรักษาอาการนอนกรน



■ ถ้าลดลงและคิดว่าจะใช้ได้ไปตลอด และจำเป็นต้องรักษาโดยรีบด่วน ก่อนรับการตรวจการนอนหลับ อาจพิจารณาซื้อเครื่องมาใช้ก่อนได้ และมาพบแพทย์เมื่อได้ผลการตรวจการนอนหลับแล้ว หรือ

■ ถ้าลดลงแต่อยากจะรอจนกว่าได้ผลการตรวจการนอนหลับก่อน ค่อยตัดสินใจก็ได้ แต่ควรบอกแพทย์ถึงประสบการณ์การทดลองใช้เครื่องเป่าลม ว่าเป็นอย่างไบบ้าง ในกรณีที่ได้ทดลองใช้เครื่องแล้ว.

3. ถ้าพ่นยาสเต็มยรอยตีในจมูกแล้ว 2 สัปดาห์ เสียงกรนไม่ลดลง หรือลดลงเพียงเล็กน้อย หรืออาการต่างๆ ที่ผิดปกติ ดีขึ้นเล็กน้อย หรือไม่ดีขึ้นเลย และไม่อยากจะทดลองใช้เครื่อง CPAP หรือทดลองใช้เครื่อง

CPAP แล้ว แต่ไม่อยากจะใช้ CPAP อาจปรึกษาทันตแพทย์ที่เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการรักษาอาการนอนกรน ด้วยวิธีทางทันตกรรมก่อนล่วงหน้าได้ ถึงเครื่องมือ (เครื่องมือทันตกรรม ดึงกล้ามเนื้อขากรรไกรล่างมาทางด้านหน้า ทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้นขณะนอนหลับ) และค่าใช้จ่ายในการรักษาเพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจ หลังทราบผลการตรวจการนอนหลับแล้ว.

เมื่อได้รับผลการตรวจการนอนหลับแล้ว จึงกลับมาพบแพทย์ เพื่อทราบถึงผล และแนวทางในการรักษาต่อไป.