

เฮลท์แคร์ 2019 เรียนรู้ สู้อโรค 'ซึมเศร้า-นอนกรน'



เฮลท์แคร์ 2019 เรียนรู้ สู้อโรค 'ซึมเศร้า-นอนกรน'

ยุคปัจจุบัน ภัยสุขภาพมักเกิดขึ้นกับคนทุกเพศทุกวัย บางอาการ บางโรค รู้จักกันดี แต่ไม่คิดว่าหากเป็นแล้ว จะน่ากลัว (อ่านต่อหน้า 9)

ต่อจากหน้า 1

หรือเกิดขึ้นกับตัวเรา หรือคนใกล้ตัว แต่หากเรารู้เท่าทัน หลากๆ โรค หลากๆ อาการก็สามารถป้องกัน และรักษาให้หาย หรือควบคุมอาการได้อย่างเช่น "โรคซึมเศร้า" ที่ นพ.กานต์ จำริญโรจน์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้เบื้องต้นว่า เป็นอีกโรคที่พบว่าเป็นคนไทยเป็นมาก ซึ่งส่งผลกระทบต่อ

งาน ซาดร้ายได้ ต้องดูแลรักษา เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา

"สาเหตุของการเป็นโรคซึมเศร้าไม่ทราบชัดเจนว่าเกิดจากอะไร แต่พบว่ามีความปัจจัยหนุนนำให้เกิดโรค ทั้งร่างกายและชีววิทยา เช่น สารสมดุลของสมองที่เปลี่ยนแปลงไปสัมพันธ์กับการเจ็บป่วยของโรคอื่น รวมถึงปัจจัยด้านจิตสังคม เช่น การรับมือกับความเครียดยังทำได้ไม่ดี ส่งผลต่อร่างกาย สภาวะสังคมนำมาซึ่งความเครียดในชีวิตประจำวัน" นพ.กานต์กล่าว สำหรับการป้องกันโรคซึมเศร้า นพ.กานต์



บอกว่า ต้องดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจให้แข็งแรง ถ้าเรากล้ามเนื้อแลกับสภาพความกดดัน สภาวะความเครียด และสภาวะทางอารมณ์ของตัวเอง จะเป็นอีกหนึ่งที่ช่วยได้ ส่วนการรักษา มีทั้งการใช้ยาและการรักษาด้วยวิธีอื่น โดยปกติ จะใช้การรักษาควบคู่กันไป เช่น การใช้ยาด้านซึมเศร้า การรักษาโดยกระตุ้นด้วยไฟฟ้าในกรณี ที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง ส่วนการรักษาอื่นๆ เช่น การทำจิตบำบัด เป็นต้น

เช่นเดียวกับ "อาการนอนกรน" ที่ พญ.นวรรตน์ อภิรักษ์กิตติกุล ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล บอกว่า หลายคนมีอาการดังกล่าว หรือบางคนรู้ว่าคนใกล้ตัวมีอาการ แต่ไม่สนใจใดๆ ที่เป็นปัญหาทั้งก่อความรำคาญให้ผู้อื่น และส่งผลเสียต่อสุขภาพของผู้ที่มีอาการ ทั้งนี้ อาการนอนกรนเกิดจากเสียงของ

ทางเดินอวัยวะส่วนบนอุดตัน ซึ่งอาจจะเกิดจากลักษณะทางกายภาพ หรืออาจเกิดจากการหย่อน

"ลักษณะหายใจส่วนบนเกิดจากส่วนใดนั้น บางคนอาจเกิดจากมีภาวะอ้วน น้ำหนักเกิน จะทำให้ทางเดินอวัยวะส่วนบนอุดตันหลายจุด อาทิ บริเวณช่องคอ บางคนเกิดจากเยื่อจมูก บวม หรือในเด็กที่เจอบ่อยอาจเจอในเด็กที่มีต่อมทอนซิลโต หรือต่อมอะดีนอยด์โต ส่วนสาเหตุอื่น อาจเกิดจากโคนลิ้นใหญ่ ช่องคอหย่อน เป็นต้น" พญ.นวรรตน์กล่าว และว่า เมื่อทางเดินอวัยวะทางเดินหายใจส่วนบนแคบ ถ้ามีลมผ่าน จะทำให้เกิดการตีกันของอวัยวะส่วนบน กระทั่งเกิดเป็นเสียงขึ้น จึงเรียกว่าเป็น "เสียงกรน" ที่เกิดขึ้นขณะนอนหลับ

พญ.นวรรตน์กล่าวว่า ถ้าไม่รักษาและมีอาการกรนหนักขึ้น อาจทำให้เกิดอาการหยุดหายใจขณะหลับได้ด้วย หากหยุดหายใจเกิน 10 วินาที นับเป็น 1 ครั้ง เมื่อหยุดหายใจนานเข้าจะทำให้เกิดออกซิเจนในร่างกายลดลง ส่งผลให้การนอนหลับของผู้ที่กรนไม่ตี และเสียงกรนยังส่งผลกระทบต่อคนที่นอนเคียงข้าง อาจนอนไม่หลับไปด้วย

"คนส่วนใหญ่คิดว่านอนกรนเป็นเรื่องปกติ แต่ความจริงไม่ใช่เรื่องปกติ เพราะทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมาอีกมาก เช่น กลางวันง่วงนอน หงุดหงิด มีอารมณ์ฉุนเฉียว มีอาการหลับในที่อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขณะขับรถได้

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยระบุว่า อาการกรนอาจส่งผลกระทบต่อการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ หรืออาจมีอาการคล้ายโรคซึมเศร้าได้ด้วย ส่วนโรคอื่นที่ตามมา อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

หัวใจเต้นผิดจังหวะ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โรคที่เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดทางสมอง เป็นต้น”

พญ.นวรรตน์กล่าวถึงการตรวจวินิจฉัยรักษา อาการนอนกรนว่า ต้องตรวจดูว่าคนไข้มีอาการ อุดตันของทางเดินหายใจส่วนบนส่วนใด และ ตรวจการหย่อนของอวัยวะ ซึ่งบางคนอาจไม่ได้เกิดจากอุดตันหรือมีอวัยวะหย่อน และหาก ออยากรู้ถึงรายละเอียดอื่น เช่น ค่าออกซิเจน หายใจที่ครั้งต่อชั่วโมง จะต้องตรวจการนอน หลับที่โรงพยาบาลอย่างละเอียดอีกครั้ง ส่วน การรักษามีหลายวิธี โดยหลักคือ รักษาอาการ บริเวณที่อาการอุดตันของอวัยวะ ส่วนการรักษา เบื้องต้น ถ้าเกิดจากภาวะอ้วน ต้องให้ลดน้ำหนัก หรือให้อนตะแคง ส่วนการรักษาอื่น เช่น การ ใส่เครื่องอัดอากาศขณะหายใจเข้า ซึ่งจะช่วยให้ ขยายทางเดินหายใจที่อุดตันให้กว้างขึ้น จะช่วย ทำให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้น รวมถึงการผ่าตัด บริเวณที่อุดตัน

อย่างไรก็ดี พญ.นวรรตน์กล่าวว่า ปัจจุบันมี เทคโนโลยีที่จะช่วยรักษาอาการนอนกรน และ เป็นส่วนหนึ่งในงานวิจัยที่ได้ทำการศึกษา ค้นคว้า วิจัยขึ้นเพื่อช่วยคนนอนกรน ล่าสุดได้อนุสิทธิ บัตรแล้ว และยังไม่มียาใดในโลกมีสิ่งประดิษฐ์ ในลักษณะนี้

สำหรับผู้สนใจสุขภาพทั้ง 2 อาการนี้ สามารถติดตามหาความรู้เพิ่มเติม ได้ที่งาน “Healthcare เรียนรู้ สู่วิถี 2019” ระหว่าง วันที่ 27-30 มิถุนายนนี้ ที่ฮอลล์ 5 อิมแพค เมืองทองธานี โดยเวที เฮลท์ทอล์ก หัวข้อ “รู้เท่าทัน ป้องกันโรคซีมีเสร์รา” เวลา 14.00-14.50 น. วันที่ 27 มิถุนายนนี้ ส่วนหน้าตา สิ่งประดิษฐ์ที่ว่าจะเป็นอย่างไรนั้น ต้องติดตาม ต่อในหัวข้อ “เทคโนโลยี ตรวจ-รักษา บอกลา อาการนอนกรน” วันที่ 29 มิถุนายนนี้ เวลา 15.10-16.00 น.