

นอนไปหลายชั่วโมง แต่ทำไมตอนกลางวัน ดันเพลียได้อีก



เชื่อว่าหลายคนน่าจะเคยเป็นกัน กรณีที่นอนหลับมาได้ตั้งหลายชั่วโมงแล้ว แต่พอตื่นมายังไม่รู้สึกสดชื่น หรือยังรู้สึกเพลียอยู่เลย เอาเข้าจริงมันก็มีจากหลายปัจจัยด้วยกัน แต่หนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้นอนไม่เต็มอิ่ม “มาจากการนอนกรน”

การกรน เกิดจากอะไร?

ปกติแล้วหลอดลมของเราจะเป็นเหมือนท่อให้ลมไหลผ่าน ซึ่งก็ไม่ได้มีเสียงอะไรอยู่แล้วในท่อ เหมือนท่ออากาศตามอาคารที่เราเคยเห็นทั่วไป แต่ถ้าเกิดกล้ามเนื้อช่องคอของเราไม่แข็งแรง มีการคลายตัวขณะนอนหลับ หรือผนังกันจมูกคด เพดานอ่อนหย่อน โคนลิ้นต่ำ หรืออย่างคนอ้วนที่มีไขมันสะสมบริเวณคอ เหล่านี้จะไปกดทับ ทำให้ท่ออากาศที่เคยไหลเกิดการตีบตัน ลมก็จะวิ่งผ่านได้ยากขึ้น

พอร่างกายเริ่มขาดอากาศ ระบบประสาทอัตโนมัติก็พยายามเร่งให้เราหายใจมากและแรงขึ้น พอลมมันแรงขึ้นผ่านช่องอากาศที่โดนบีบจนแคบ ๆ ก็กลายเป็นเสียงกรน นึกภาพเหมือนเวลาที่เราเป่าหลอดพลาสติกเล่น แล้วเวลาบีบหรือพับหลอดมันจะเกิดเสียงขึ้น

การกรนเกี่ยวอะไรกับ

ช่วงตอนกลางวัน

ขณะเรานอน เมื่อทางเดินหายใจเราโดนอะไรมาอุดไว้นิด ๆ หน่อย ๆ เราจะไม่รู้ตัวกัน แต่พอออกซิเจนในเลือดเริ่มตก สมอองก็จะสั่งการให้ระบบประสาท



อัตโนมัติพยายามช่วยหายใจเสือกใหญ่ ขณะที่หลับ พอออกซิเจนตก ก็กลับมาเสือกอีกวนไปเรื่อย ๆ ทั้งคืน แล้วพอร่างกายได้ออกซิเจนน้อย สมอองก็ได้ออกซิเจนน้อยตามไปด้วย แทนที่ร่างกายและสมอองจะได้พักอย่างเต็มที่ พอนอนกรนก็เลยทำให้ไม่ได้พักผ่อนเลย ก็เลยเป็นสาเหตุที่ทำให้คนนอนกรนรู้สึกเพลียตลอดเวลาได้

กรนมากไป ทำไม่ถึงเสียง

ต่อการเสียชีวิต

จริง ๆ แล้วการนอนกรนมี 2 แบบ คือกรนแบบทั่วไปที่สร้างแค่ลพิษทางเสียงให้คนรอบข้าง กับกรนแล้วมีอาการหยุดหายใจร่วมด้วย ซึ่งตรงนี้เมื่อเรานอนกรนที่บ้านไม่มีใครเช็กให้ว่าเรากรนแบบไหน ถ้าอยากจะรู้แน่ชัดต้องไปทำการทดสอบ Sleep Test ในโรงพยาบาล การทดสอบนี้แพทย์ก็จะติดตั้งเครื่องและสายระยางค์เต็มตัวเราไปหมด เพื่อดูค่าออกซิเจนในเลือดระหว่างการนอน รวมถึงดูว่าเราหยุดหายใจไปกี่ครั้งระหว่างนอนด้วย โดยปกติแล้วถ้าหยุดหายใจเกิน 5 ครั้งใน 1

ชั่วโมง จะถือว่ามีปัญหา เพราะสมอองที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมการหายใจทำงานได้ไม่ดีเลยทำให้เกิดภาวะง่วงขณะทำงาน

อยากหาย ทำอย่างไรดี

อันดับแรกคือออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เพราะความอ้วนคือปัจจัยหลักเลยที่ส่งผลให้มีอาการกรน แต่ถ้าลดน้ำหนักยังเป็นเรื่องที่ยากไป หรือยังทำไม่สำเร็จ ก็มีการรักษาอยู่ 2 แนวทาง แบบแรกคือรักษาที่ต้นเหตุ ด้วยการผ่าตัดกล้ามเนื้อ หรือท่ออากาศในช่องคอที่เกิดปัญหาการกดทับออกไป (สำหรับคนที่ปัญหาเรื่องอุดตันในท่ออากาศ)

ส่วนอีกแบบที่นิยมกันคือการใช้เครื่อง CPAP มาครอบจมูกตอนนอน ซึ่งเจ้าเครื่องนี้จะบีบลมเข้าไปในทางเดินหายใจโดยอัตโนมัติไม่ปล่อยให้ทางเดินหายใจตีบตันจนเราต้องเสือกเอง พอระบบการหายใจไหลเวียนแล้ว ร่างกายก็ได้พักผ่อนเต็มที่ ตื่นมาก็สดชื่น แกรมไม่มีเสียงรบกวนตอนนอนอีกด้วย.

พศ.พญ.วิสาขสิริ ดันตระกูล

หัวหน้าสาขาอายุรศาสตร์การนอนหลับ ภาควิชาอายุรศาสตร์ และหัวหน้าศูนย์โรคการนอนหลับ
โรงพยาบาลรามธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล