

4-1-2005

Laugh and the world laughs with you; snore and you sleep alone

P. Hirunwiwatkul

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal>



Part of the [Medicine and Health Sciences Commons](#)

Recommended Citation

Hirunwiwatkul, P. (2005) "Laugh and the world laughs with you; snore and you sleep alone," *Chulalongkorn Medical Journal*: Vol. 49: Iss. 4, Article 1.

Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/clmjjournal/vol49/iss4/1>

This Editorial is brought to you for free and open access by the Chulalongkorn Journal Online (CUJO) at Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Chulalongkorn Medical Journal by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

เมื่อคุณหัวเราะ โลกจะหัวเราะไปกับคุณ เมื่อคุณกรน คุณจะต้องหลับอยู่เพียงเดียวดาย*

ประกอบเกียรติ นิรุฒวิวัฒน์กุล**

การกรน หมายถึง การนอนหลับที่มีการหายใจเสียงดังหรือรุนแรง เนื่องจากการสั่นสะเทือนของเพดานอ่อน การกรนมักถูกนักเขียนการ์ตูนวาดภาพล้อเลียนเป็นผู้ชายอ้วนกำลังนอนกรนอย่างมาก จนหลังคาบ้านขยับเคลื่อนที่วูบวาบตามจังหวะการหายใจเข้าออก และทำให้เพื่อนบ้านต้องหนี และสุนัขของข้างบ้านทนไม่ไหวจนต้องเห่าหอน

แท้ที่จริงแล้ว กรนไม่ใช่เรื่องน่าขบขำเลย กรนอาจเป็นอาการหนึ่งของโรคที่เรียกว่าภาวะหยุดหายใจขณะนอน และเป็นปัจจัยของโรคหลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ทำให้วังเวงหนาวนอนตอนกลางวัน เพราะว่าการนอนหลับจะถูกกรบกวน จนช่วงเวลาของการหลับสนิทไม่พอ และขาดเป็นช่วง ๆ จากการหยุดหายใจ นอกจากนี้กรนยังทำให้เกิดอาการปวดหัว ขาดสมาธิในการทำงาน เมื่อยล้าและลดประสิทธิภาพในการทำงาน สามีหรือภรรยาที่นอนกรนยังทำความทุกข์ทรมานให้กับคู่สมรส ทำให้ไม่ได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ใครบ้างกรน ?

ในปี 2545 มูลนิธิการนอนหลับของประเทศสหรัฐอเมริกา รายงานว่า 37 เปอร์เซ็นต์ของ ผู้ใหญ่มีการกรนในตอนกลางคืน อย่างน้อยสองสามคืนต่อสัปดาห์ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว 27 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มนี้ บอกว่าพวกเขาอนกรนทุกคืนหรือเกือบทุกคืน นอกจากนี้ในรายงานยังกล่าวอีกว่าเพศชายมีอัตราการกรนอย่างน้อย

สองสามคืนต่อสัปดาห์ มากกว่าเพศหญิง ประมาณ 42 ต่อ 31 เปอร์เซ็นต์

การสำรวจในปี 2546 ที่ให้ความสนใจกับผู้ใหญ่กลุ่มสูงอายุ คือระหว่างอายุ 55-84ปี พบว่า หนึ่งในสาม (32 เปอร์เซ็นต์) มีการกรนตอนกลางคืน อย่างน้อยสองสามคืนต่อสัปดาห์ในปีที่ผ่านมา ประมาณร้อยละ 40 ของผู้มีอายุระหว่าง 55-64 ปี บอกว่าพวกเขาอนกรน เมื่อเปรียบเทียบกับผู้มีอายุระหว่าง 65-74 ปี (28 เปอร์เซ็นต์) และผู้มีอายุระหว่าง 75-84 ปี (22 เปอร์เซ็นต์) ในรายงานยังกล่าวอีกว่า อัตราการกรนอย่างน้อยสองสามคืนต่อสัปดาห์ ในเพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิง ประมาณ 40 ต่อ 26 เปอร์เซ็นต์

เราทำไมกรน?

เวลาที่คุณสูดลมหายใจเข้าระหว่างที่นอนหลับ เพดานอ่อน ลิ้นไก่หรือโคนลิ้นของคุณ จะมีการสั่นสะเทือน และทำให้เกิดเสียงกรน ถ้าคุณกรน มันเป็นสัญญาณที่บอกว่าทางเดินหายใจของคุณมีส่วนที่ตีบแคบ ซึ่งมีผลทำให้การหายใจผิดปกติ การกรนอาจจะดังมากหรือน้อย ขึ้นกับจำนวนและความเร็วของอากาศที่กำลังแล่นผ่านทางเดินหายใจบริเวณลำคอ

อะไรคือสาเหตุกรน ?

การกรนน่าจะเกิดจากความผิดปกติได้หลายอย่าง ตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาไปจนถึงโรคทางเดินหายใจอุดตัน

* นักเขียนนวนิยายชาวอังกฤษนามว่า แอนโทนี เบอร์เกสส์ เป็นผู้ประพันธ์

**ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขณะนอนหลับ แม้ว่ากรรณจะเป็นอาการสำคัญอย่างหนึ่งของโรคทางเดินหายใจอุดตันขณะนอนหลับ แต่ไม่ใช่ทุกคนนอนกรนทุกคนจะต้องเป็นโรคทางเดินหายใจอุดตันขณะนอนหลับ ความอ้วนลงพุงและคอที่ใหญ่สามารถทำให้นอนกรนได้ คนที่ดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเวลานอนจะกรนมากกว่าปกติ นอกจากนี้กรรณาาจจะเกิดจากความเจ็บป่วยหรือโรคได้อีกหลายอย่าง

สามารถลดการกรนของคุณได้อย่างไร ?

มีข้อแนะนำหลายประการที่ช่วยทำให้การกรนน้อยลง

- หนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือการลดน้ำหนัก น้ำหนักของคุณที่น้อยลงจะช่วยลดไขมันที่สะสมบริเวณคอ ทำให้ช่องทางเดินหายใจบริเวณลำคอกว้างขึ้นและกรนน้อยลง

- วิธีอีกอย่างที่ทำให้การกรนน้อยลง คือการใช้แถบคาวที่ใช้ปิดบริเวณปีกจมูกเพื่อถ่างรูจมูกให้กว้างขึ้นระหว่างนอนหลับ นอกจากนี้เครื่องมือทันตกรรมบางอย่างยังสามารถทำให้กรนน้อยลงได้ ซึ่งทันตแพทย์ของคุณหรือทันตแพทย์จัดฟันจะช่วยแนะนำคุณได้

- ท่านอนตะแคงเป็นท่านอนที่ช่วยลดการกรนได้ดี

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และบุหรี่ แอลกอฮอล์ทำให้กล้ามเนื้อของทางเดินหายใจคลายตัว ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเวลานอน และควรเลิกสูบบุหรี่

สุดท้ายควรขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยแต่ละคน