

## ลูกนอนกรน...อันตรายหรือไม่?

พันตรีหญิง พญ.รสิษฐา เจริญยิ่ง

กุมารแพทย์โรคระบบหายใจ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า

### ลูกนอนกรน..เกิดจากสาเหตุใด

เสียงกรน เกิดจากอากาศผ่านทางเดินหายใจที่แคบในช่วงหายใจเข้าขณะหลับ สาเหตุการกรนในเด็ก แตกต่างจากในผู้ใหญ่ โดยสาเหตุของทางเดินหายใจที่แคบในเด็กส่วนใหญ่มาจากขนาดต่อมทอนซิลและต่อมอะดีนอยด์ที่โตขึ้นในช่วงอายุประมาณ 2-8 ปี และเบียดบังทางเดินหายใจในเด็ก สาเหตุอื่นๆ ที่สำคัญ เช่น โรคภูมิแพ้ โพรซจุมูก เด็กที่คลอดก่อนกำหนด ภาวะอ้วน เด็กที่มีรูปร่างผิดปกติ เช่น คางร่น หรือ โครงหน้าแคบ มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับกล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือ โรคทางพันธุกรรม เป็นต้น

### อาการนอนกรนเป็นอันตรายหรือไม่

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

### พบได้บ่อยแค่ไหน

ปัญหานอนกรนเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในเด็ก โดยเฉพาะ ช่วงอายุ ที่มีการโตขึ้นของต่อมทอนซิลและอะดีนอยด์ โดยในประชากรเด็กทั่วไปพบภาวะนอนกรนเป็นประจำประมาณร้อยละ 2-17 และ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น พบได้ร้อยละ 1-5

## อาการนอนกรนอย่างไรที่อาจเป็นสัญญาณของการนอนกรนอันตราย....และควรมาปรึกษาแพทย์

1. นอนกรนเป็นประจำมากกว่า 3 คืนต่อสัปดาห์
2. หายใจแรงกว่าปกติในขณะหลับ
3. มีเสียงเสียงเหมือนหยุดหายใจซักพักแล้วตามด้วยเสียงหยุดหายใจดังเฮือก บางทีเสียงเงียบไปจนผู้ปกครองต้องปลุก
4. ปัสสาวะรดที่นอน
5. นอนในท่านั่งหลับหรือหงายคอ หรือ หายใจทางปาก
6. ริมฝีปากเขียวคล้ำ
7. ปวดหัวเวลาตื่นนอน
8. ง่วงนอนผิดปกติในเวลากลางวัน
9. มีปัญหาการเรียนและพฤติกรรม เช่น ก้าวร้าว สมาธิสั้น หรือ ขนผิดปกติ

## หากลูกมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น แล้วไม่ได้รับการรักษาที่เหมาะสม จะมีผลอย่างไร

แน่นอนว่า..ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ทำให้มีภาวะพร่องออกซิเจน และสมองได้รับการกระตุ้นให้สะดุ้งตื่น หลายครั้งขณะหลับ ทำให้การนอนที่ควรจะเป็นช่วงเวลาในการซ่อมแซมและเจริญเติบโตในเด็กถูกรบกวน จึงเกิดผลเสียในหลายระบบของร่างกาย คือ

1. **พฤติกรรมและความจำ** เด็กมักมีอาการซนเยอะ ไม่มีสมาธิ ความจำไม่ดี ผลการเรียนแย่งลง พบพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์ฉุนเฉียว อาจพบสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าได้
2. **ผลต่อหัวใจและหลอดเลือด** มักสัมพันธ์กับความดันโลหิตสูง หัวใจทำงานหนักขึ้น หากเป็นรุนแรงมาก อาจพบความดันในปอดสูงและหัวใจวายได้
3. **การเจริญเติบโตและระบบต่อมไร้ท่อ** พบภาวะการเจริญเติบโตผิดปกติ โดยอาจพบได้ทั้ง น้ำหนักน้อย การเจริญเติบโตน้อย หรือ น้ำหนักเกินและภาวะอ้วน ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมนในร่างกายและการนอนที่ไม่ดี นอกจากนี้ยังพบสัมพันธ์กับภาวะ ไช้มันในเลือดสูง และภาวะดื้อต่อฮอร์โมนอินซูลิน นำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดต่อไปได้

หากสงสัยภาวะหยุดหายใจจากการอุดกั้น ต้องได้รับการตรวจอะไรบ้างเพื่อเป็นการวินิจฉัย

แพทย์จะซักประวัติและตรวจร่างกาย หากสงสัยว่ามีภาวะ หยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น แพทย์จะทำการตรวจการนอนหลับ (Sleep test หรือ Polysomnography) ซึ่งเป็นการวัดสัญญาณต่างๆ และจำนวนครั้งของการหยุดหายใจขณะหลับ โดยผู้ป่วยต้องนอนค้างที่โรงพยาบาล 1 คืน แต่เนื่องจากการตรวจ sleep test เป็นการตรวจที่ซับซ้อนและบางครั้งต้องรอคิวนาน ในบางโรงพยาบาล อาจทำการตรวจคัดกรองด้วยวิธีอื่น ที่ทำได้ง่ายและรวดเร็วกว่า เช่น การวัดออกซิเจนขณะหลับเพียงอย่างเดียว หรือ การให้บันทึกวิดีโอขณะหลับ

**หากได้รับการวินิจฉัยแล้วต้องมีการรักษาอย่างไร..**

**การรักษาขึ้นกับความรุนแรงของการหยุดหายใจ**

**- การหยุดหายใจอยู่ในระดับน้อย**

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

**- การหยุดหายใจอยู่ในระดับปานกลางถึงรุนแรง**

แนะนำให้ทำการผ่าตัดต่อมทอลซิลและอะดีนอยด์ หากพบว่ามีย่อมทอลซิลและอะดีนอยด์โต

ถ้าไม่มีข้อบ่งชี้ในการผ่าตัด พิจารณาใช้เครื่องให้แรงดันบวกขณะหลับ (Continuous positive airway pressure ,CPAP) เพื่อถ่วงขยายทางเดินหายใจส่วนต้นไม่ให้เกิดการหยุดหายใจ

ในเด็กบางคน แพทย์อาจพิจารณารักษาตามอาการและลักษณะจำเพาะ เช่น การผ่าตัดในช่องปากและคอหอย หรือการใส่อุปกรณ์ทันตกรรม การจัดทำให้อนตะแคง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการรักษาอื่นๆ ที่สำคัญควบคู่กันไป เช่น การนอนเพียงพอย่างถูกสุขลักษณะ การควบคุมน้ำหนัก และการหลีกเลี่ยงสิ่งก่อภูมิแพ้ เป็นต้น

**สรุป**

อาการนอนกรนในเด็ก เป็นอาการที่ไม่ควรมองข้าม หากมีอาการกรนเป็นประจำ มีอาการหายใจลำบาก หรือ หยุดหายใจ ร่วมกับสังเกตว่ามีพฤติกรรม ก้าวร้าว ไม่มีสมาธิ ซนเยาะผิดปกติ หรือง่วงนอนกลางวันมาก ควรปรึกษาแพทย์ ทำการตรวจ วินิจฉัย และรักษา เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นต่อลูกน้อย

Reference: Preutthipan A, Sritippayawan S, Kuptanon T. [www.thaipedlung.org](http://www.thaipedlung.org)

