

ภาวะที่พบได้บ่อยจากการหยุดหายใจขณะนอนหลับ

ยากต่อการวินิจฉัย จึงต้องอาศัยคนคอยช่วยสังเกตอาการขณะนอนหลับ ซึ่งจะมีการจดบันทึกเกี่ยวกับรูปแบบการนอน หรืออัดเสียง หรือวิดีโอขณะกำลังนอนหลับ

ลักษณะอาการ	วัยที่พบ	ลักษณะอาการ	วัยที่พบ
กรนเรื้อรังเสียงดัง	พบทั่วไป	ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง	เด็ก
สำลัก หายใจแรง หายใจเฮือกขณะหลับ		การเรียนในโรงเรียนไม่ดี	
หยุดหายใจขณะหลับ		ฝันผวา	
สะดุ้งผวา รู้สึกเหมือนขาดอากาศหายใจ		ฉี่รดที่นอน	
ปากแห้ง เจ็บคอขณะตื่นนอน		มีเหงื่อออกมากตอนกลางคืน	
ปวดศีรษะตอนเช้า		เด็กที่มีภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับนั้น จะหายใจผ่านทางปากแทนจมูกในช่วงระหว่างวัน	
นอนหลับให้สนิทลำบาก			
ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน			
อารมณ์แปรปรวน			
มีปัญหาเรื่องความจำ และสมาธิ			
นอนเท่าไรก็ไม่เพียงพอ			
อาการเพลอหลับ ขณะนั่งเงียบๆ			

ปัจจัยเสี่ยงสำหรับภาวะการหยุดหายใจขณะนอนหลับ

การมีปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นที่จะมีภาวะหยุดหายใจได้ ซึ่งการมีภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับนั้น ไม่เกี่ยวข้องกับเพศ อายุ หรือเชื้อชาติ

ปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงมีภาวะการหยุดหายใจมากขึ้น	
น้ำหนักเกิน	สูบบุหรี่
มีต่อมทอนซิล หรือ ต่อมอดีนอยด์ โต	มีโรคทางกาย เช่น ความดัน เป็นต้น
อายุ 40 ปี ขึ้นไป	ผิวเข้ม
มีญาติมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ	มีคอหนา คางสั้น หรือ ผันงันช่องจมูกกด
เพศชาย	ภูมิแพ้ หรือปัญหาอื่นที่ทำให้เกิดการคัดจมูกได้
การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน	สรีระร่างกายระหว่างการตั้งครรภ์

ประเภทของภาวะการหยุดหายใจขณะนอนหลับ กับสาเหตุความเสี่ยง

ภาวะการหยุดหายใจขณะนอนหลับแบ่งออกได้สามประเภท คือ

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น (Obstructive sleep apnea-OSA)

เกิดขึ้นจากบางสิ่งไปอุดทางเดินหายใจ หรือ เกิดขึ้นจากการที่มีโครงสร้างในส่วนจมูกและช่องคอที่ผิดปกติ

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการทำงานผิดปกติของสมอง

เกิดจากความผิดพลาดในการส่งสัญญาณของสมองเพื่อสั่งการหายใจในขณะหลับ ซึ่งจะตรวจวัดจากระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในกระแสเลือด

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดผสม

เกิดจากทั้งการอุดกั้นของทางเดินหายใจและความผิดปกติของสมอง ซึ่งอาการอาจมีเพียงบางอย่างหรือทั้งหมด

ความเสี่ยง	ภาวะประเภท
น้ำหนักเกิน	ชนิดอุดกั้น
ต่อมทอนซิล หรือ ต่อมอดีนอยด์ โต	
การกินยานอนหลับก่อนนอน	
การดื่มแอลกอฮอล์	
ภาวะไทรอยด์ซอร์โมนต่ำ	
ภาวะสภาพโตไม่สมส่วน (Acromegaly)	
โรคปอด	
การอุดกั้นในจมูก	
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอ็มจี (Myasthenia gravis)	การทำงานของสติของสมอง
กล้ามเนื้อฝ่อ (Muscular dystrophy)	
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอแอลเอส (ALS)	
การเปลี่ยนแปลงจากโรคโปลิโอ	
กล้ามเนื้อกระบังลมเป็นอัมพาต	
ภาวะหัวใจล้มเหลว	
หัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว	
ภาวะสมองขาดเลือด หรือ โรคหลอดเลือดสมองอื่นๆ	
ไตวาย	
ฟัน	
หยุดหายใจเป็นช่วงเวลานานขณะหลับ	ชนิดผสม
การกรน	
การหายใจเสื่อกขณะหลับ	
การนอนกระสับกระส่าย	
รู้สึกง่วงหรือเหนื่อยทั้งวัน	
ภาวะซึมเศร้า หรืออารมณ์แปรปรวน	
ไม่มีสมาธิ หรือ มีปัญหาด้านความจำ	
ปวดหัวบ่อย ๆ	

การตรวจสุขภาพการนอนหลับ (Sleep Apnea Test หรือ Polysomnography)

จะมีการบันทึกการทำงานของปอด หัวใจ และสมอง รวมถึงการขยับตัวของร่างกาย รูปแบบการหายใจ และระดับออกซิเจนในเลือด โดยใช้ตัวจับสัญญาณ หรืออุปกรณ์ขนาดพกพา โดยการตรวจจะต้องตรวจในลักษณะท่านอนหงาย เนื่องจากนี่เป็นท่าที่เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้บ่อยที่สุด

การตรวจ	อุปกรณ์	วิธีการ
ออกซิเจนในเลือด	เครื่องตรวจวัดระดับออกซิเจน (oximeter)	สวมไว้ที่นิ้วขณะนอนหลับ เพื่อวัดปริมาณของออกซิเจนในเลือด
การทำงานของสมอง (EEG)	ขั้วไฟฟ้า (electrode)	ติดไว้ที่ศีรษะ เพื่อบันทึกคลื่นสมองขณะนอนหลับ
การทำงานของหัวใจ (EKG)		ติดไว้ที่หน้าอก เพื่อบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจ
การขยับตัวของกราม (EMG)		ติดไว้ที่กราม เพื่อบันทึกการกัดกรามหรือการเคี้ยวฟัน
การขยับตัวของร่างกาย (EMG)		ติดไว้ที่ขา เพื่อบันทึกการขยับขาขณะหลับ
ความไวต่อแสงของตา (EOG)		ติดไว้ที่ตำแหน่งกระຈกตา เพื่อบันทึกความไวต่อแสงของตาขณะนอนหลับ

ผลการตรวจ

จะออกมาในรูปของดัชนี การหยุดหายใจและหายใจแผ่ว (Apnea-hypopapnea Index หรือ AHI) เพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

Apnea-hypopapnea Index	ผลการประเมิน
น้อยกว่า 5	ไม่มีปัญหาการหยุดหายใจขณะหลับ
5 – 15	ปัญหาการหยุดหายใจขณะหลับเล็กน้อย
16 – 30	ปัญหาการหยุดหายใจขณะหลับปานกลาง
มากกว่า 30	ปัญหาการหยุดหายใจขณะหลับอย่างรุนแรง

การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

การรักษา	ประเภทการรักษา
การลดน้ำหนัก	การรักษาโดยไม่ต้องผ่าตัด
หยุดรับประทานยานอนหลับ	
การใช้เครื่องช่วยหายใจแรงดันบวก	
การผ่าตัดเนื้องอกที่สมอง	การรักษาโดยการผ่าตัด
การผ่าตัดเอาต่อมทอนซิลออก	
การผ่าตัดเอาต่อมอดีนอยด์ออก	
การผ่าตัดลิ้นไก่จะถูกตัดออก (UPPP)	
การผ่าตัดเพดานอ่อน (UPPP)	
การผ่าตัดขนาดของกระดูกในโพรงจมูก	
การผ่าตัดโพรงไซนัส	

ภาวะแทรกซ้อนของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

ภาวะแทรกซ้อน	
ภาวะหายใจบกพร่อง	โรคปอดเรื้อรัง
ภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ	โรคอ้วน
กล้ามเนื้อหัวใจตาย	โรคเบาหวาน
ความผิดปกติของระบบประสาท	ภาวะซึมเศร้า
ความผิดปกติของระบบกล้ามเนื้อ	โรคหลอดเลือดสมอง
ความดันเลือดสูง	ความดันโลหิตสูงในปอด
ทารกตายอย่างฉับพลันดาวน์ซินโดรม (SIDS)	โรคหัวใจ และหลอดเลือด
ปัญหาทางสายตา	โรคต้อหิน