

ภาวะที่พบได้บ่อยจากการหยุดหายใจขณะนอนหลับ

ยากต่อการวินิจฉัย จึงต้องอาศัยคนคอยช่วยสังเกตอาการขณะนอนหลับ ซึ่งจะมีการจดบันทึกเกี่ยวกับรูปแบบการนอน หรืออึดเสียง หรือวิดีโอขณะกำลังนอนหลับ

ลักษณะอาการ	วัยที่พบ	ลักษณะอาการ	วัยที่พบ
กรนเรื้อรังเสียงดัง Loud snoring	พบทั่วไป	ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง Mischievously	เด็ก
สำลัก หายใจแรง หายใจเฮือกขณะหลับ Suffocate, Intensive-breathe or heavily breathe while sleeping		การเรียนในโรงเรียนไม่ดี Bad learning	
หยุดหายใจขณะหลับ Sleep apnea		ฝันผวา Frightened dream	
สะดุ้งผวา รู้สึกเหมือนขาดอากาศหายใจ Shockingly like suffocate		ฉี่รดที่นอน Bed wetting	
ปากแห้ง เจ็บคอขณะตื่นนอน Dry mouth and sore throat while awake		มีเหงื่อออกมากตอนกลางคืน Massive perspire at night	
ปวดศีรษะตอนเช้า Headache in morning		เด็กที่มีภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับนั้น จะหายใจผ่านทางปากแทนจมูกในช่วงระหว่างวัน Children with sleep apnea will breathe through the mouth instead of the nose during the day.	
นอนหลับให้สนิทลำบาก Hard to deep sleep			
ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน Frequent urination at night			
อารมณ์แปรปรวน Changeful mood			
มีปัญหาเรื่องความจำ และสมาธิ Problems with memory and concentration			
นอนเท่าไรก็ไม่เพียงพอ Can sleep at any time and not enough			
อาการเผลอหลับ ขณะนั่งเงียบๆ Fall asleep while sitting in quietly place			

ปัจจัยเสี่ยงสำหรับภาวะการหยุดหายใจขณะนอนหลับ

ประเภทของภาวะการหยุดหายใจขณะนอนหลับ กับสาเหตุความเสี่ยง

ภาวะการหยุดหายใจขณะนอนหลับแบ่งออกได้สามประเภท คือ

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น (Obstructive sleep apnea-OSA)

เกิดขึ้นจากบางสิ่งไปอุดทางเดินหายใจ หรือ เกิดขึ้นจากการที่มีโครงสร้างในส่วนจมูกและช่องคอที่ผิดปกติ

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการทำงานผิดปกติของสมอง

เกิดจากความผิดพลาดในการส่งสัญญาณของสมองเพื่อสั่งการหายใจในขณะหลับ ซึ่งจะตรวจวัดจากระดับคาร์บอนไดออกไซด์ในกระแสเลือด

- ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดผสม

เกิดจากทั้งการอุดกั้นของทางเดินหายใจและความผิดปกติของสมอง ซึ่งอาการอาจมีเพียงบางอย่างหรือทั้งหมด

ความเสี่ยง	ภาวะประเภท
น้ำหนักเกิน Over weight	ชนิดอุดกั้น
ต่อมทอนซิล หรือ ต่อมอดีนอยด์ โต Tonsillitis hypertrophy or adenoids hypertrophy	
การกินยานอนหลับก่อนนอน Eat sleeping pill before bed	
การดื่มแอลกอฮอล์ Drink an alcohol	
ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ Hypothyroidism	
ภาวะสภาพโตไม่สมส่วน Acromegaly	
โรคปอด Lung disease	

การอุดกั้นในจมูก Obstruction in the nose	
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอ็มจี Myasthenia gravis	การทำงานของสมอง
กล้ามเนื้อฝ่อ Muscular dystrophy	
โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอแอลเอส ALS (Amyotrophic lateral sclerosis)	
การเปลี่ยนแปลงจากโรคโปลิโอ Change from polio	
กล้ามเนื้อกระบังลมเป็นอัมพาต Diaphragmatic paralyzed	
ภาวะหัวใจล้มเหลว Heart failure	
หัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว Auricle tremble	
ภาวะสมองขาดเลือด หรือ โรคหลอดเลือดสมองอื่นๆ Ischemic stroke or other storke	
ไตวาย Kidney failure	
ฝิ่น Opium	
หยุดหายใจเป็นช่วงเวลานานขณะหลับ Stop breathing for long time while sleeping	ชนิดผสม
การกรน Snoring	
การหายใจเฮือกขณะหลับ Heavily breathe	
การนอนกระสับกระส่าย Listless sleep	

รู้สึกง่วงหรือเหนื่อยทั้งวัน Feeling lethargic or tired all day.	
ภาวะซึมเศร้า หรืออารมณ์แปรปรวน Depression or Changeful mood	
ไม่มีสมาธิ หรือ มีปัญหาด้านความจำ Can't focus or having memory problems	
ปวดหัวบ่อย ๆ Frequently headache	

การตรวจสุขภาพการนอนหลับ (Sleep Apnea Test หรือ Polysomnography)

จะมีการบันทึกการทำงานของปอด หัวใจ และสมอง รวมถึงการขยับตัวของร่างกาย รูปแบบการหายใจ และระดับออกซิเจนในเลือด โดยใช้ตัวจับสัญญาณ หรืออุปกรณ์ขนาดพกพา โดยการตรวจจะต้องตรวจในลักษณะท่านอนหงาย เนื่องจากนี่เป็นท่าที่เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้บ่อยที่สุด

การตรวจ	อุปกรณ์	วิธีการ
ออกซิเจนในเลือด Oxygen in the blood	เครื่องตรวจวัดระดับออกซิเจน (Oximeter)	สวมไว้ที่นิ้วขณะนอนหลับ เพื่อวัดปริมาณของออกซิเจนในเลือด Wear on finger, to measure the amount of oxygen in the blood.
การทำงานของสมอง (EEG) Brain function	ขั้วไฟฟ้า (Electrode)	ติดไว้ที่ศีรษะ เพื่อบันทึกคลื่นสมองขณะนอนหลับ Stick on head, to record brain waves
การทำงานของหัวใจ (EKG) Heart function		ติดไว้ที่หน้าอก เพื่อบันทึกคลื่นไฟฟ้าหัวใจ Stick on chest, to record electrocardiogram
การขยับตัวของกราม (EMG) Jaw shifting		ติดไว้ที่กราม เพื่อบันทึกการกัดกรามหรือการเคี้ยวฟัน Put on jaw, to record jaw biting or chewing.
การขยับตัวของร่างกาย (EMG) Body shifting		ติดไว้ที่ขา เพื่อบันทึกการขยับขาขณะหลับ Put on leg, to record leg movement.
ความไวต่อแสงของตา (EOG) Light sensitivity of eyes		ติดไว้ที่ตำแหน่งกระจกตา เพื่อบันทึกความไวต่อแสงของตาขณะนอนหลับ Stick on cornea, to record the light sensitivity of the eyes.

ผลการตรวจ

จะออกมาในรูปของดัชนี การหยุดหายใจและหายใจแผ่ว (Apnea-hypopnea Index หรือ AHI) เพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

Apnea-hypopnea 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