# **ภาวะที่พบได้บ่อยจากการหยุดหายใจขณะนอนหลับ**

**ยากต่อการวินิจฉัย จึงต้องอาศัยคนคอยช่วยสังเกตอาการขณะนอนหลับ ซึ่งจะมีการจดบันทึกเกี่ยวกับรูปแบบการนอน หรืออัดเสียง หรือวิดีโอขณะกำลังนอนหลับ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ลักษณะอาการ** | **วัยที่พบ** | **ลักษณะอาการ** | **วัยที่พบ** |
| **กรนเรื้อรังเสียงดัง** | **พบทั่วไป** | **ซุกซนอยู่ไม่นิ่ง** | **เด็ก** |
| **สำลัก หายใจแรง หายใจเฮือกขณะหลับ** | **การเรียนในโรงเรียมไม่ดี** |
| **หยุดหายใจขณะหลับ** | **ฝันผวา** |
| **สะดุ้งผวา รู้สึกเหมือนขาดอากาศหายใจ** | **ฉี่รดที่นอน** |
| **ปากแห้ง เจ็บคอขณะตื่นนอน** | **มีเหงื่อออกมากตอนกลางคืน** |
| **ปวดศีรษะตอนเช้า** | **เด็กที่มีภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับนั้น จะหายใจผ่านทางปากแทนจมูกในช่วงระหว่างวัน** | |
| **นอนหลับให้สนิทลำบาก** |
| **ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน** |
| **อารมณ์แปรปรวน** |
| **มีปัญหาเรื่องความจำ และสมาธิ** |
| **นอนเท่าไหร่ก็ไม่เพียงพอ** |
| **อาการเผลอหลับ 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 ผนังกันช่องจมูกคด** |
| **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** |
| **ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ** |
| ภาวะสภาพโตไม่สมส่วน (Acromegaly) |
| **โรคปอด** |
| **การอุดกั้นในจมูก** |
| **โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอมจี (Myasthenia gravis)** | **การทำงานผิดปกติของสมอง** |
| **กล้ามเนื้อฝ่อ (Muscular dystrophy)** |
| **โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอแอลเอส (ALS)** |
| **การเปลี่ยนแปลงจากโรคโปลิโอ** |
| **กล้ามเนื้อกระบังลมเป็นอัมพาต** |
| **ภาวะหัวใจล้มเหลว** |
| **หัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว** |
| **ภาวะสมองขาดเลือด หรือโรคหลอดเลือดสมองอื่นๆ** |
| **ไตวาย** |
| **ฝิ่น** |
| **หยุดหายใจเป็นช่วงเวลานานขณะหลับ** | **ชนิดผสม** |
| **การกรน** |
| **การหายใจเฮือกขณะหลับ** |
| **การนอนกระสับกระส่าย** |
| **รู้สึกง่วงหรือเหนื่อยทั้งวัน** |
| **ภาวะซึมเศร้า หรืออารมณ์ปรวนแปร** |
| **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)** | **ติดไว้ที่ตำแหน่งกระจกตา เพื่อบันทึกความไวต่อแสงของตาขณะนอนหลับ** |

# **ผลการตรวจ**

จะออกมาในรูปของดัชนี การหยุดหายใจและหายใจแผ่ว (Apnea-hypoapnea Index หรือ AHI) เพื่อประเมินความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

|  |  |
| --- | --- |
| **Apnea-hypoapnea 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 |
| การผ่าเอาลิ้นไก่จะถูกตัดออก (UPPP) |
| การผ่าตัดเพดานอ่อน (UPPP) |
| การผ่าลดขนาดของกระดูกในโพรงจมูก |
| การผ่าตัดโพรงไซนัส |

# **ภาวะแทรกซ้อนของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ**

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