# **ภาวะที่พบได้บ่อยจากการหยุดหายใจขณะนอนหลับ**

**ยากต่อการวินิจฉัย จึงต้องอาศัยคนคอยช่วยสังเกตอาการขณะนอนหลับ ซึ่งจะมีการจดบันทึกเกี่ยวกับรูปแบบการนอน หรืออัดเสียง 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** |
| **นอนเท่าไหร่ก็ไม่เพียงพอ**  **Can sleep at any time and not enough** |
| **อาการเผลอหลับ ขณะนั่งเงียบๆ**  **Fall asleep while sitting in quietly place** |

# **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**  **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** |
| **โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอมจี**  **Myasthenia gravis** | **การทำงานผิดปกติของสมอง** |
| **กล้ามเนื้อฝ่อ**  **Muscular dystrophy** |
| **โรคกล้ามเนื้ออ่อนแรงเอแอลเอส**  **ALS (Amyotrophic lateral sclerosis)** |
| **การเปลี่ยนแปลงจากโรคโปลิโอ**  **Change from polio** |
| **กล้ามเนื้อกระบังลมเป็นอัมพาต**  **Diaphragmatic paralyzed** |
| **ภาวะหัวใจล้มเหลว**  **Heart failure** |
| **หัวใจห้องบนสั่นพลิ้ว**  **Auricle tremble** |
| **ภาวะสมองขาดเลือด หรือโรคหลอดเลือดสมองอื่นๆ**  **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 หรืออารมณ์ปรวนแปร**  **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-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 |