

# เมื่อคุณหัวเราะ โลกจะหัวเราะไปกับคุณ เมื่อคุณกรน คุณจะต้องหลับอยู่เพียงเดียวดาย\*

ประกอบเกียรติ นิรุฒวิวัฒน์กุล\*\*

การกรน หมายถึง การนอนหลับที่มีการหายใจเสียงดังหรือรุนแรง เนื่องจากการสั่นสะเทือนของเพดานอ่อน การกรนมักถูกนักเขียนการ์ตูนวาดภาพล้อเลียนเป็นผู้ชายอ้วนกำลังนอนกรนอย่างมาก จนหลังคาบ้านขยับเคลื่อนที่วูบวาบตามจังหวะการหายใจเข้าออก และทำให้เพื่อนบ้านต้องหนี และสุนัขของข้างบ้านทนไม่ไหวจนต้องเห่าหอน

แท้ที่จริงแล้ว กรนไม่ใช่เรื่องน่าขบขำเลย กรนอาจเป็นอาการหนึ่งของโรคที่เรียกว่าภาวะหยุดหายใจขณะนอน และเป็นปัจจัยของโรคหลายอย่าง เช่น ความดันโลหิตสูง ทำให้วังเวงเหงาหวอนตอนกลางวัน เพราะว่าการนอนหลับจะถูกกรบกวน จนช่วงเวลาของการหลับสนิทไม่พอ และขาดเป็นช่วง ๆ จากการหยุดหายใจ นอกจากนี้กรนยังทำให้เกิดอาการปวดหัว ขาดสมาธิในการทำงาน เมื่อยล้าและลดประสิทธิภาพในการทำงาน สามีหรือภรรยาที่นอนกรนยังทำความทุกข์ทรมานให้กับคู่สมรส ทำให้ไม่ได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ

## ใครบ้างกรน ?

ในปี 2545 มูลนิธิการนอนหลับของประเทศสหรัฐอเมริกา รายงานว่า 37 เปอร์เซ็นต์ของ ผู้ใหญ่มีการกรนในตอนกลางคืน อย่างน้อยสองสามคืนต่อสัปดาห์ ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว 27 เปอร์เซ็นต์ของกลุ่มนี้ บอกว่าพวกเขาอนกรนทุกคืนหรือเกือบทุกคืน นอกจากนี้ในรายงานยังกล่าวอีกว่าเพศชายมีอัตราการกรนอย่างน้อย

สองสามคืนต่อสัปดาห์ มากกว่าเพศหญิง ประมาณ 42 ต่อ 31 เปอร์เซ็นต์

การสำรวจในปี 2546 ที่ให้ความสนใจกับผู้ใหญ่กลุ่มสูงอายุ คือระหว่างอายุ 55-84ปี พบว่า หนึ่งในสาม (32 เปอร์เซ็นต์) มีการกรนตอนกลางคืน อย่างน้อยสองสามคืนต่อสัปดาห์ในปีที่ผ่านมา ประมาณร้อยละ 40 ของผู้มีอายุระหว่าง 55-64 ปี บอกว่าพวกเขาอนกรน เมื่อเปรียบเทียบกับผู้มีอายุระหว่าง 65-74 ปี (28 เปอร์เซ็นต์) และผู้มีอายุระหว่าง 75-84 ปี (22 เปอร์เซ็นต์) ในรายงานยังกล่าวอีกว่า อัตราการกรนอย่างน้อยสองสามคืนต่อสัปดาห์ ในเพศชายเป็นมากกว่าเพศหญิง ประมาณ 40 ต่อ 26 เปอร์เซ็นต์

## เราทำไมกรน?

เวลาที่คุณสูดลมหายใจเข้าระหว่างที่นอนหลับ เพดานอ่อน ลิ้นไก่หรือโคนลิ้นของคุณ จะมีการสั่นสะเทือน และทำให้เกิดเสียงกรน ถ้าคุณกรน มันเป็นสัญญาณที่บอกว่าทางเดินหายใจของคุณมีส่วนที่ตีบแคบ ซึ่งมีผลทำให้การหายใจผิดปกติ การกรนอาจจะดังมากหรือน้อย ขึ้นกับจำนวนและความเร็วของอากาศที่กำลังแล่นผ่านทางเดินหายใจบริเวณลำคอ

## อะไรคือสาเหตุกรน ?

การกรนน่าจะเกิดจากความผิดปกติได้หลายอย่าง ตั้งแต่โรคหวัดธรรมดาไปจนถึงโรคทางเดินหายใจอุดตัน

\* นักเขียนนวนิยายชาวอังกฤษนามว่า แอนโทนี เบอร์เกสส์ เป็นผู้ประพันธ์

\*\*ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขณะนอนหลับ แม้ว่ากรรณจะเป็นอาการสำคัญอย่างหนึ่งของโรคทางเดินหายใจอุดตันขณะนอนหลับ แต่ไม่ใช่ทุกคนนอนกรนทุกคนจะต้องเป็นโรคทางเดินหายใจอุดตันขณะนอนหลับ ความอ้วนลงพุงและคอที่ใหญ่สามารถทำให้นอนกรนได้ คนที่ดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเวลานอนจะกรนมากกว่าปกติ นอกจากนี้กรรณาาจจะเกิดจากความเจ็บป่วยหรือโรคได้อีกหลายอย่าง

### สามารถลดการกรนของคุณได้อย่างไร ?

มีข้อแนะนำหลายประการที่ช่วยทำให้การกรนน้อยลง

- หนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพที่สุด คือการลดน้ำหนัก น้ำหนักของคุณที่น้อยลงจะช่วยลดไขมันที่สะสมบริเวณคอ ทำให้ช่องทางเดินหายใจบริเวณลำคอกว้างขึ้นและกรนน้อยลง

- วิธีอีกอย่างที่ทำให้การกรนน้อยลง คือการใช้แถบกาวยืดปิดบริเวณปีกจมูกเพื่อถ่างรูจมูกให้กว้างขึ้นระหว่างนอนหลับ นอกจากนี้เครื่องมือทันตกรรมบางอย่างยังสามารถทำให้กรนน้อยลงได้ ซึ่งทันตแพทย์ของคุณหรือทันตแพทย์จัดฟันจะช่วยแนะนำคุณได้

- ท่านอนตะแคงเป็นท่านอนที่ช่วยลดการกรนได้ดี

- การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตที่สำคัญ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และบุหรี่ แอลกอฮอล์ทำให้กล้ามเนื้อของทางเดินหายใจคลายตัว ควรดื่มน้ำอย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนเวลานอน และควรเลิกสูบบุหรี่

สุดท้ายควรขอคำแนะนำจากแพทย์เพื่อให้การรักษาที่เหมาะสม สำหรับผู้ป่วยแต่ละคน