

กรน

เสียงเดือนของสุขภาพ ที่ควรใส่ใจ

การกรน เกิดจากการสั่นไหวของเนื้อเยื่อในช่องคอในส่วนของเพดานอ่อนและลิ้นไก่
ผนังช่องคอหอย หรือเนื้อเยื่อที่อยู่ด้านล่างจากนี้หุบลงมาปิดกั้นทางเดินหายใจ
ทำให้ลมหายใจผ่านแรงดันที่เกินไปยังหลอดลมหรือปอดได้ไม่สะดวก จึงเกิดเสียงกรนขึ้น

ประเภทของการกรน

1 การกรนแบบธรรมดา จะมีเสียงกรนอย่างเดียว ไม่มีการหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย

2 การกรนแบบที่เป็นอันตราย เป็นการกรนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นร่วมด้วย

อาการที่พบ ได้แก่

- นอนกรน มีอาการหยุดหายใจ หรือ หายใจสะดุด สำลักหายใจไม่ออก หรือสะดุดหายใจเอือม
- หดึ้นไม่สนิท กระสับกระส่ายขณะหลับ
- นิสิตามือขยับตอนกลางคืน
- ตื่นนอนไม่สดชื่น ปวดศีรษะ หรือ ปากคอแห้งหลังตื่นนอน
- อาการง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน
- สมาธิลดลง อ่อนเพลีย
- สมรรถภาพทางเพศลดลง
- อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- ภาวะหัวใจล้มเหลว
- โรคหลอดเลือดสมอง
- ภาวะหัวใจล้มเหลว
- โรคเบาหวานชนิดที่ 2

ผู้ที่มีอาการนอนกรนแบบที่เป็นอันตราย
ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรักษา
ปัญหาการนอน และป้องกันโรค
ที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

ที่มา : อ. อนุสรณ์ สิมศิริ

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

  

จุฬาลงกรณ์
Chulalongkorn

 

จุฬาลงกรณ์
Chulalongkorn

02-255-6000 ต่อ 0