



หนึ่งในปัญหาการนอนไม่หลับ คือการอุดตันทางเดินหายใจจากกล้ามเนื้อที่หย่อนหรือ OSA central sleep apnea หรือ อ้วน จะมีช่วงหยุดหายใจเป็นเวลาสั้นๆประมาณ10-30วินาที จะเกิดหลายครั้งขณะนอนหลับ เกิด 4%ในชายวัยกลางคน และ 2%ในผู้หญิง ถือว่าเป็นภาวะที่มีผลต่อหัวใจและหลอดเลือด



ปัญหาจากการนอนหลับมีผลต่อหัวใจอย่างไร

เป็นการเพิ่มความเสียหายของความดันสูง หัวใจล้มเหลว หลอดเลือดสมองอุดตัน การหยุดหายใจยังทำให้ฮอร์โมนความเครียดเพิ่มสูงขึ้น(epinephrine)ซึ่งจะหลั่งเป็นร้อยละครั้งเวลากลางคืน เป็นสาเหตุให้ออกซิเจนในเลือดลดลง การหยุดหายใจมีผลต่อการเต้นของหัวใจผิดปกติ(atrial fibrillation) หัวใจขาดเลือด (myocardial ischemia,) ความดันในปอดสูง pulmonary hypertension และทำให้น้ำหนักเกินได้ ยิ่งคนที่นอนน้อยกว่า5ชั่วโมงหรือมากกว่า 9ชั่วโมง เสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ



อาการ

มีช่วงหยุดหายใจ กรน เหนื่อย ปวดหัวตอนเช้า นอนไม่หลับระหว่างวัน ซึมเศร้า

วินิจฉัย

จากการซักประวัติ ตรวจดูความผิดปกติ ปอด หัวใจ จมูก ลำคอ ควรปรึกษาคลินิกที่มีเครื่องประเมินการนอนหลับในตม กลางคืน ขณะทำการประเมินช่วยบันทึกการทำงานของสมอง การหายใจ ระดับออกซิเจน และการเต้นของหัวใจ



การรักษา

ลดความดัน ช่วยลดโรคและการทำงาน
ของหัวใจ ใช้เครื่อง CPAP เป็นเครื่องที่
ช่วยเปิดหลอดลมในตอนกลางคืน และ
อื่นเช่น การเปลี่ยนการใช้ชีวิต ลด

น้ำหนัก นอนตะแคง หลีกเลี่ยงสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และยาที่ทำให้นอน
หลับไม่สนิท เครื่องเป่าปาก อุปกรณ์ช่วยหายใจ การผ่าตัด ช่วยทำให้การหายใจ
กว้างขึ้น



ควรไม่ควร

- ✓ ควรพบแพทย์ตรวจอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ ควรตรวจแจ้งแพทย์หากใช้ CPAP แล้วไม่ดีขึ้นหรือมีผลข้างเคียง
- ✓ ควรระวังอันตรายจากการขับรถและการใช้เครื่องจักรขณะมีอาการง่วงนอน



✗ ไม่ควรสูบบุหรี่

✗ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะก่อนนอน

