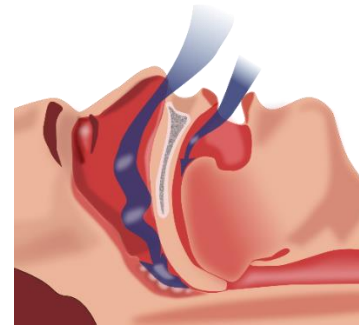


ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea)

ทพญ.พิมพ์นราพร พู่ทองคำ

งานทันตกรรม โรงพยาบาลศิริราช

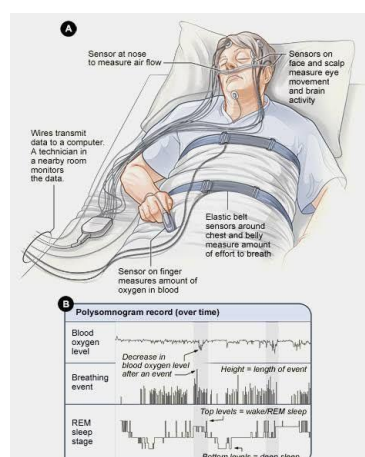
ภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น (obstructive sleep apnea: OSA) เป็นโรคของการนอนหลับที่พบบ่อย ในคนอายุ 30-35 ปี พบได้ประมาณร้อยละ 4 ในเพศชายและร้อยละ 2 ในเพศหญิง อาการนอนกรนเป็นอาการที่บ่งบอกถึงการอุดกั้นในทางเดินหายใจส่วนบน ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงต่อภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับนี้เป็นภาวะที่มีการอุดกั้นในทางเดินหายใจมาก จนกระทั่งทำให้เกิดการหยุดหายใจเป็นช่วง ๆ ขณะนอนหลับ ถ้ามีการหยุดหายใจหลายครั้งใน ขณะนอนหลับจะส่งผลให้ระดับความอิ่มตัวของออกซิเจนในเลือดลด น้อยลง ซึ่งสมองก็จะได้รับออกซิเจนน้อยลงไปด้วย



ภาพที่ 1 แสดงการอุดกั้นในทางเดินหายใจส่วนบนทำให้อากาศไม่สามารถผ่านไปได้

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ มีผลกระทบที่สำคัญต่อสุขภาพ คือเมื่อเกิดการหยุดหายใจขณะหลับ จะทำให้ผู้ป่วยนอนหลับได้ไม่สนิท มีการสะดุ้งตื่นเป็นช่วง ๆ ส่งผลให้นอนหลับไม่มีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้ป่วยที่มีภาวะนี้จะมีแนวโน้มที่จะทำงานได้ไม่เต็มที่นัก มีอาการง่วงมากผิดปกติในเวลากลางวัน (excessive daytime sleepiness) และมีแนวโน้มที่จะเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน เช่นในโรงงาน หรือขณะทำงานกับเครื่องจักรกล มีความเสี่ยงจะเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนเนื่องจากการหลับในขณะขับซึ่งรถมากขึ้นเมื่อเทียบกับคนปกติ

นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ป่วยที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับนั้นมียาเสพติดสูงที่จะเป็นโรคอื่น ๆ หลายโรค ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง, กล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันจากการขาดเลือด, ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ, โรคของหลอดเลือดในสมอง ตลอดจนการมีสมรรถภาพทางเพศที่เสื่อมลง ดังนั้นผู้ที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับควรได้รับการตรวจวินิจฉัยโดยการตรวจการนอนหลับ (polysomnogram) ก่อนที่จะพิจารณาการรักษาต่อไป



ภาพที่ 2 การตรวจวินิจฉัยโดยการตรวจการนอนหลับ (polysomnogram)

การรักษาโรคหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น

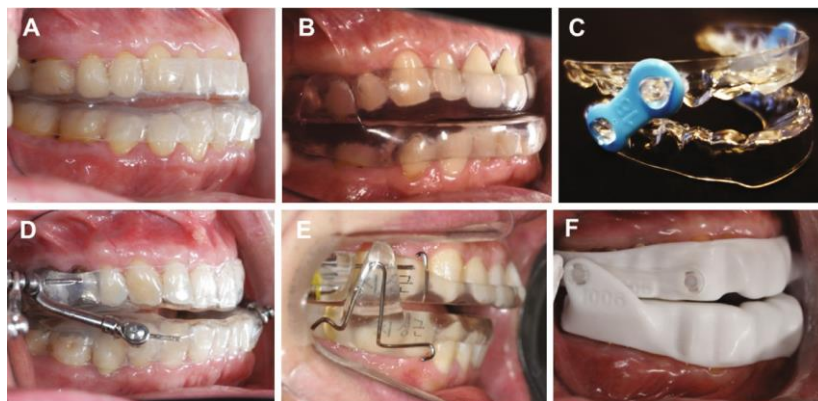
เครื่องอัดแรงดันบวก (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP) เป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีที่สุด เครื่องอัดแรงดันบวกทำงานโดยการเป่าลมเข้าไปในทางเดินหายใจผ่านทางหน้ากากที่ผู้ป่วยสวมขณะหลับ ช่วยป้องกันการอุดกั้นของทางเดินหายใจได้

การผ่าตัดรักษา เช่น การผ่าตัดรักษามัน้ำก้นจมูกกดทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น การผ่าตัดเพดานอ่อนและลิ้นไก่ การผ่าตัดเลื่อนขากรรไกรซึ่งสามารถช่วยให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น ได้ผลดีกว่าการผ่าตัดอื่น ๆ แต่ประสิทธิภาพยังด้อยกว่าเครื่องอัดแรงดันบวก การใช้คลื่นวิทยุ ใช้คลื่นวิทยุจี้บริเวณทางเดินหายใจช่วยให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น ได้ผลไม่ต่างจากการรักษาโดยการผ่าตัดอื่น ๆ

การรักษาโดยใช้ยา เช่น การใช้ยาพ่นจมูกช่วยลดการบวมของเยื่อจมูกทำให้หายใจสะดวกขึ้น การใช้ยาแก้คัดจมูก หรือการให้ออกซิเจนขณะหลับ เป็นวิธีที่ช่วยเพิ่มระดับ ออกซิเจนในเลือดได้ แต่ไม่ช่วยในการป้องกันการอุดตันของทางเดินหายใจ

การปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิต เช่น การลดน้ำหนักและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลิกบุหรี่หรือหลีกเลี่ยงการดื่มสุราและการใช้ยานอนหลับ หรือการนอนตะแคง

ทันตอุปกรณ์ (oral appliance) อุปกรณ์ทันตกรรมที่มีลักษณะคล้ายฟันยางใช้ใส่ขณะนอนหลับ ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้นโดยการเลื่อนขากรรไกรล่างและลิ้นมาทางด้านหน้า ประสิทธิภาพโดยรวมด้อยกว่าเครื่องอัดแรงดันบวก สามารถใช้ได้ผลดีในผู้ป่วยโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นความรุนแรงขึ้นเล็กน้อยถึงปานกลาง ที่ไม่ยินยอมใช้เครื่องอัดแรงดันบวก โดยประสิทธิภาพของเครื่องมือจะแตกต่างกันไปตามปัจจัยการเกิดโรคในผู้ป่วยแต่ละราย การใส่เครื่องมือต้องอาศัยระยะเวลาในการปรับเครื่องมือให้ได้ผลการรักษาเต็มที่ และต้องตรวจการนอนหลับอีกครั้งโดยต้องใส่เครื่องมือในช่องปากขณะตรวจการนอนด้วย



ภาพที่ 3 แสดงทันตอุปกรณ์ (oral appliance) ชนิดต่าง ๆ

ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากการใส่เครื่องมือในช่องปาก

พบว่าผลข้างเคียงที่เกิดขึ้นทันทีหลังจากใส่เครื่องมือ คือน้ำลายออกมาก กลืนน้ำลายลำบากเมื่อมีเครื่องมือในปาก ปวดข้อต่อขากรรไกร ปวดขากรรไกรบนหรือล่าง เจ็บฟันและเหงือก ปากแห้ง ฟันโยก การสบฟันของฟันบนและล่างเปลี่ยนตำแหน่ง วัสดุอุดฟันหรือครอบฟันที่เสื่อมสภาพอาจหลุดแตก ผลข้างเคียงเหล่านี้มักเกิดในระยะเวลาสั้น ๆ เมื่อได้รับการปรับแต่งเครื่องมือก็มักจะดีขึ้น ส่วนผลข้างเคียงระยะยาวคือการเปลี่ยนแปลงของการสบฟันซึ่งอาจหายได้เองเมื่อหยุดใส่เครื่องมือ หรือได้รับการรักษาเพิ่มเติม

การนัดติดตามผลการรักษาเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพื่อตรวจเครื่องมือ ตรวจช่องปากและการสบฟัน และเพื่อแก้ไขผลข้างเคียงอื่น ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้