



กลุ่มเสี่ยง “นอนกรน” ควรระวัง



▶ เพศชายมีโอกาสนอนกรนมากกว่าเพศหญิง เนื่องจากมีโครงสร้างทางเดินหายใจที่แคบกว่า

▶ หลับวิงหวัดประจำเดือน เนื่องจากฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่มีส่วนช่วยระบบทางเดินหายใจลดลง

▶ ผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เพราะมีทางเดินหายใจส่วนบนแคบกว่าคนปกติ

▶ ภาวะจมูกอุดตันจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น โรคภูมิแพ้จมูก มีผนังกันจมูกกด เยื่อจมูกอักเสบ ไซนัสอักเสบ หรือเนื้องอกในจมูก

▶ ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสูบบุหรี่เป็นประจำ

▶ ผู้ที่รับประทานยานอนหลับ หรือยาคลายเครียดในกลุ่ม benzodiazepines

▶ ผู้ที่มีต่อมทอลซิลและ/หรืออะดีนอยด์โต (มักพบในเด็ก)

▶ ผู้ที่มีความผิดปกติของโครงสร้างกระดูกขากรรไกร เช่น คางสั้นมาก เป็นต้น



หากพบว่าผู้ที่อยู่ใกล้ซิดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงร่วมกับมีอาการนอนกรน ควรพามาพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม

ที่มา : อ. พญ.บุษราคัม ชัยทัศนีย์