



ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รักษาการนอนกรน



การนอนกรนแบบธรรมดา คือ การนอนกรนโดยไม่มีภาวะหยุดหายใจ
ขณะหลับจากการอุดกั้นร่วมด้วย สามารถรักษาเบื้องต้นได้ด้วย
การปรับพฤติกรรม ดังนี้



- ลดน้ำหนักตัวอย่างน้อย 10% ของน้ำหนักร่างกาย โดยเฉพาะกรณีมีน้ำหนักเกิน

- หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ภายใน 4 ชั่วโมงก่อนนอน



- หยุดสูบบุหรี่

- หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับ



- หลีกเลี่ยงการนอนหงาย (positional therapy)

หากอาการไม่ดีขึ้น หรือสงสัยว่ามีการนอนกรนอันตราย หรือมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
ร่วมด้วย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและรักษาอย่างเหมาะสม

ที่มา : อ. พญ.บุษราคัม ชัยทัศนีย์