

# กรน



## เสียงเตือนของสุขภาพ ที่ควรใส่ใจ

การกรน เกิดจากการสั่นพริ้วของเนื้อเยื่อในช่องคอในส่วนของเพดานอ่อนและลิ้นไก่ ผนังช่องคอหอย หรือเนื้อเยื่อที่อยู่ต่ำลงไปจากนี้หย่อนลงมาปิดกั้นทางเดินหายใจ ทำให้ลมหายใจผ่านแรงต้านที่แคบไปยังหลอดลมหรือปอดได้ไม่สะดวก จึงเกิดเสียงกรนขึ้น

### ประเภทของการกรน

1. การกรนแบบธรรมดา จะมีเสียงกรนอย่างเดียว ไม่มีการหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย
2. การกรนแบบที่เป็นอันตราย เป็นการกรนที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นร่วมด้วย

อาการที่พบ ได้แก่

- นอนกรน มีอาการหยุดหายใจ หรือ หายใจสะดุด สำลักหายใจไม่ออก หรือสะดุ้งตื่น
- หลับไม่สนิท กระสับกระส่ายขณะหลับ
- ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน
- ตื่นนอนไม่สดชื่น ปวดศีรษะ หรือ ปากคอแห้งหลังตื่นนอน
- อาการง่วงนอนมากผิดปกติในเวลากลางวัน
- สมาธิลดลง อ่อนเพลีย
- สมรรถภาพทางเพศลดลง
- อาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น

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

ผู้ที่มีอาการนอนกรนแบบที่เป็นอันตราย ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรักษา ปัญหาการนอน และป้องกันโรค ที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้

ที่มา : อ. พญ.บุษราคัม ชัยทัศนีย์