

การบริหารทางเดินหายใจส่วนต้นในผู้ป่วยที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น

ภาวะนอนกรนและหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น เป็นภาวะผิดปกติที่พบได้บ่อย ก่อให้เกิดกระทบทั้งด้านร่างกาย ทางด้านจิตใจ ไปจนถึงทำให้คุณภาพชีวิตลดลง การรักษาหลักเป็นการใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก นอกจากนี้ยังมีการรักษาด้วยการลดน้ำหนัก การผ่าตัด การใส่เครื่องมือทันตกรรม ซึ่งแต่ละวิธีมีผลการรักษาที่แตกต่างกันไป

การรักษาความผิดปกติของทางเดินหายใจขณะหลับด้วยการบริหารทางเดินหายใจส่วนต้นเป็นอีกหนึ่งวิธีที่ง่าย ปลอดภัย และไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก หลักการคือเพิ่มความแข็งแรงและความตึงตัวของกล้ามเนื้อช่องปากและช่องคอ ทำให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างขึ้น ซึ่งสามารถลดดัชนีการหยุดหายใจ หายใจแผ่ว เพิ่มออกซิเจนในกระแสเลือดขณะหลับ การร่งนอนในเวลากลางวันลดลง และเพิ่มคุณภาพชีวิต

วิธีการบริหารที่อิงตามหน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ คือดูด กลืน เคี้ยว หายใจ และพูด ดังนี้

1. บริหารเพดานอ่อน โดยให้ฝึกออกเสียง เอ อี ไอ โอ ยู ต่อเนื่องกัน 3 นาที
2. บริหารลิ้น
 - a. ใช้แปรงสีฟันถูไปที่ ด้านบนและด้านข้างของลิ้น ด้านละ 5 ครั้ง 3 ครั้งต่อวัน
 - b. ใช้ปลายลิ้นแตะที่เพดานด้านหน้าไล่ไปด้านหลัง ทำ 3 นาที
 - c. ใช้ทั้งลิ้นดูดที่เพดาน โดยกดลิ้นไปที่เพดานอ่อน ทำ 3 นาที
 - d. ใช้ปลายลิ้นแตะที่โคนฟันล่างด้านหน้า ดันโคนลิ้นให้กดลง (คล้ายออกเสียงอา) 3 นาที
3. บริหารใบหน้าส่วนล่าง
 - a. ปิดปากเป่าลมแก้มป่อง 30 วินาที
 - b. ทำปากจู๋ดูดแก้มแล้วปล่อย ทำซ้ำไปมา หลังจากนั้นทำค้างไว้
 - c. เอานิ้วชี้ใส่เข้าไปในปากบริเวณกระพุ้งแก้มที่ละข้าง ดันกระพุ้งแก้มสู้กับนิ้วชี้
 - d. ยกมุมปากขึ้นลงซ้ำ ๆ 10 ครั้ง และทำค้างไว้
 - e. เลื่อนขากรรไกรล่างไปด้านข้างพร้อมกับยกมุมปากด้านนั้นขึ้น

4. ฝึกบริหารตามหน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ

a. การหายใจและการพูด

i. หายใจเข้าทางจมูก หายใจออกทางปากพร้อมกับออกเสียงอา

ii. หายใจเข้าจมูก ปิดปากเป่าลมแก้มป้อง 5 ครั้ง

b. การกลืนและการเคี้ยว ให้ฝึกการกลืนและเคี้ยวโดยวางลิ้นที่เพดานอ่อนพร้อมกับเอาฟันบนและฟันล่างสบกัน

หลังจากให้บริหารนาน 3 เดือน สามารถลดความรุนแรงของการหยุดหายใจขณะหลับจากระดับปานกลางเป็นรุนแรงน้อย ลดดัชนีการหยุดหายใจ หายใจแผ่วลงได้ประมาณ 40 เปอร์เซ็นต์ เชื่อว่าเป็นผลการการปรับเปลี่ยนกล้ามเนื้อคอโดยสัดส่วนของรอบคอที่ลดลงสัมพันธ์กับการหยุดหายใจที่ลดลงด้วย