






พญ.มณฑนา ประกาศัจธรรม
ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

การบริหารทางเดินหายใจส่วนบน ในภาวะนอนกรนและโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น

ภาวะนอนกรนและโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้นเกิดจากการตีบแคบของทางเดินหายใจส่วนต้นขณะหลับ ซึ่งการตีบแคบเพียงบางส่วนจะทำให้เกิดการสั่นของเนื้อเยื่อรอบๆ เป็นสาเหตุของเสียงกรน แต่ถ้าการตีบแคบนั้นรุนแรงขึ้นจนทำให้อากาศผ่านเข้าออกได้น้อยหรือไม่ได้เลยจนทำให้ออกซิเจนลดลง ในปัจจุบันมีวิธีการรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้นหลายวิธี การรักษาหลักยังเป็นการใช้เครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (Continuous Positive Airway Pressure; CPAP) นอกจากนี้ยังมีการให้คำแนะนำเรื่องการลดน้ำหนัก นอนตะแคง เป็นต้น

การรักษาภาวะหยุดหายใจขณะหลับด้วยการบริหารทางเดินหายใจเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ได้ผลดีในการรักษา นอกจากนี้ยังปลอดภัยไม่เจ็บตัว ไม่ก่อให้เกิดความอึดอัดรำคาญ ไม่ต้องเสี่ยงต่อการดมยาหรือผ่าตัด ไม่เสียค่าใช้จ่ายและทรัพยากรมาก ซึ่งเหมาะกับประเทศที่กำลังพัฒนาและมีทรัพยากรด้านการรักษาจำกัดอย่างประเทศไทย แต่มีข้อจำกัดคือต้องอาศัยความร่วมมือของผู้ป่วยมาก ใช้เวลานานกว่าจะเห็นผล มักเลือกแนะนำในผู้ป่วยที่นอนกรนธรรมดา หรือมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับระดับน้อยถึงปานกลาง ส่วนในผู้ป่วยที่มีภาวะหยุดหายใจขณะหลับระดับรุนแรงควรแนะนำการรักษาที่เป็นมาตรฐานก่อน คือเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก หรืออาจแนะนำการบริหารช่องคอเป็นการรักษาเสริมควบคู่กัน

คำแนะนำการบริหารกล้ามเนื้อช่องปากและลิ้น สำหรับผู้ป่วยนอนกรน หรือมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ

<p>บริหารเพดานอ่อน</p>	<p>ออกเสียง อะ อา อี อี อี อือ อุ อู เอะ เอ ต่อเนื่องกัน 3 นาที</p>
<p>บริหารลิ้น</p>    	<p>(1) ใช้แปรงสีฟันถูไปที่ ด้านบนและด้านข้างของลิ้น ด้านละ 5 ครั้ง</p> <p>(2) ใช้ปลายลิ้นแตะที่เพดานด้านหน้าไล่ไปด้านหลัง ทำ 3 นาที</p> <p>(3) ใช้ทั้งลิ้นดูดที่เพดาน ทำ 3 นาที</p> <p>(4) ใช้ปลายลิ้นแตะที่โคนฟันด้านหน้า ดันโคนลิ้นให้กดลง (คล้ายออกเสียงอา) 3 นาที</p>
<p>บริหารใบหน้าส่วนล่าง</p> 	<p>(1) ปิดปากเป่าลมแก้มป่อง 30 seconds,</p> <p>(2) ทำปากจู๋ดูดแก้ม ค้างไว้ 10 วินาที คลาย</p> <p>(3) เอานิ้วชี้ใส่เข้าไปในปากบริเวณกระพุ้งแก้ม ดันกระพุ้งแก้มสูกับนิ้วชี้ ทำที่ละข้าง</p> <p>(4) ยกมุมปากขึ้นพร้อมขยับกรามด้านล่าง ทีละข้างสลับกัน 10 ครั้ง</p>

อ้างอิง

Guimarães et al. Effects of Oropharyngeal Exercises on Patients with Moderate Obstructive Sleep Apnea Syndrome. Am J Respir Crit Care Med. 2009 May 15;179(10):962-6.

วิดีโอประกอบ <https://www.youtube.com/watch?v=VW7-n6RJ4jw>