

โรคไหลตาย นอนหลับแล้วไม่ตื่นอีกเลย

โรคไหลตาย หรือชื่อในภาษาอังกฤษ คือ Sudden Unexplained Nocturnal Death syndrome (SUNDS) เป็นลักษณะอาการที่ทำให้เกิดการเสียชีวิตในขณะนอนหลับโดยไม่ทราบสาเหตุ สันนิษฐานว่า อาจเกิดจากความผิดปกติของการนำไฟฟ้าหัวใจ หรือโครงสร้างของหัวใจมีลักษณะที่ผิดปกติ

4 สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอาการไหลตาย

1. ภาวะร่างกายขาดแร่ธาตุโพแทสเซียม ซึ่งมีผลต่อการเต้นของหัวใจ จนทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเกิดภาวะมีเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ ทำให้เสียชีวิตในที่สุด
2. จากการบริโภคอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนจนเกิดการสะสม และเป็นพิษต่อกล้ามเนื้อหัวใจ
3. ภาวะขาดวิตามินบี 1 อย่างรุนแรง ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียและอยากนอนมากกว่าปกติ เมื่อหลับแล้วมักเกิดภาวะหัวใจวายจนเสียชีวิต
4. เป็นโรคทางพันธุกรรมบางชนิด อย่าง กลุ่มอาการบรูгада (Brugada Syndrome) ซึ่งเป็นความผิดปกติของยีนที่สร้างโปรตีนควบคุมการไหลเข้า-ออกของโซเดียมในเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ กับอีกภาวะหนึ่ง คือความผิดปกติของไฟฟ้าหัวใจ (Long QT Syndrome)

อาการแสดงที่บ่งชี้ถึงโรคไหลตาย

โรคไหลตาย แม้จะเกิดขึ้นอย่างฉับพลัน แต่ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการบ่งชี้บางอย่างที่เหมือนเป็นการเตือนล่วงหน้า ดังนั้นหากสังเกตพบอาการผิดปกติ อย่างเช่น หมดสติขณะตื่นอยู่ เป็นลม หรือนอนอยู่แล้วหมดสติไป รวมถึงอาการเกร็งตามแขนและขา เวลาหายใจมีเสียงดังหรือเสียงเอื้องเกิดขึ้น มีอาการกระตุก ลมชัก อาการปัสสาวะและอุจจาระรด ไบหน้าและบริเวณริมฝีปากมีสีเขียวคล้ำ ควรรีบไปพบแพทย์ให้เร็วที่สุด เพราะเป็นอาการบ่งชี้ของการมีหัวใจเต้นผิดจังหวะ ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะไหลตายได้

ผู้ที่มีความเสี่ยงว่าจะเป็นโรคไหลตาย

1. ผู้ที่มีประวัติว่าคนในครอบครัวเคยมีอาการไหลตาย หรือเคยมีอาการที่แสดงถึงภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ
2. ผู้ป่วยที่มีปัญหาหัวใจเต้นผิดจังหวะมาตั้งแต่เกิด
3. ผู้ที่ตรวจพบคลื่นไฟฟ้าหัวใจผิดปกติ ชนิดบรูгада

แนวทางการปฐมพยาบาลผู้เกิดภาวะไหลตาย

นำผู้ป่วยนอนราบลงกับพื้น พร้อมประเมินผู้ป่วย หากไม่หายใจหรือไม่มีชีพจร ให้ทำ CPR ด้วยการกดบริเวณหน้าอกให้ยุบลงประมาณ 1.5 นิ้ว แล้วปล่อยให้คลายตัวเป็นชุดๆ โดยใช้ความถี่ 100 ครั้งต่อนาที และต้องทำไม่หยุดจนกว่าจะถึงมือแพทย์หรือผู้ป่วยรู้สึกตัว หัวใจกลับมาเต้น

โรคไหลตาย คือ โรคที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในขณะนอนหลับโดยไม่ทราบสาเหตุ และผู้ที่เป็นโรคนี้อีกเสียชีวิตโดยไม่พบอาการผิดปกติทางสุขภาพมาก่อน ดังนั้นหากพบว่ามีประวัติคนในครอบครัวเคยมีผู้เป็นโรคไหลตาย หรือมีอาการสงสัยบางประการ ควรขอคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ เพื่อประเมินความเสี่ยงและหาแนวทางการป้องกันที่เหมาะสมต่อไป

น.ต.นพ.ชยุต ชีวะพฤษช์
แพทย์เฉพาะทางด้านโรคหัวใจและหลอดเลือด
ศูนย์หัวใจ โรงพยาบาลพญาไท นวมินทร์

โรคระบาดที่มากับหน้าฝน

ฤดูฝนหรือหน้าฝน อากาศจะค่อนข้างเย็นและมีความชื้นสูง ทำให้เชื้อโรคหลายชนิดเจริญเติบโตได้ดีกว่าปกติ การรู้จักโรคที่มาพร้อมหน้าฝน ทั้งลักษณะการติดต่อ สาเหตุ และอาการ รวมถึงวิธีการดูแลตนเองจึงมีความสำคัญทั้งในแง่ของการป้องกันและรู้เท่าทันโรค ซึ่งโรคที่มีระบาดในหน้าฝนนั้น พอจำแนกได้ดังนี้

1.โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่พบบ่อย มักเกิดจากเชื้อไวรัสและแบคทีเรีย ซึ่งส่วนใหญ่เชื้อจะแพร่ผ่านสารคัดหลั่ง เช่น น้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ติดต่อกันโดยการสัมผัส ไอ จาม โรคที่พบบ่อยได้แก่

- **ไข้หวัด (Common cold)** เกิดจากเชื้อไรโนไวรัส อาการจะไม่รุนแรงแบบไข้หวัดใหญ่ ผู้ป่วยส่วนมากจะหายได้เองด้วยการกินยาตามอาการ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาปฏิชีวนะ แต่ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ และระวังเรื่องไข้สูง

- **ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)** เกิดจากเชื้อไวรัสอินฟลูเอนซา ผู้ป่วยจะมีไข้สูง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และอาการในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ซึ่งอาการจะรุนแรงกว่าไข้หวัด ในบางรายอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น ปอดอักเสบ หูอักเสบ หลอดลมอักเสบ ไชนส์อักเสบ หรือหากติดเชื้อแบคทีเรีย อาจพบโรคแทรกซ้อนที่รุนแรง เช่น สมองอักเสบ เยื่อหุ้มหัวใจอักเสบ ไปจนถึงติดเชื้อในกระแสเลือดซึ่งเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

- **ปอดอักเสบ** เกิดจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบนทั้งจากเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย มักพบในผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว และผู้สูงอายุ

2.โรคที่มีุงเป็นพาหะ

- **ไข้เลือดออก** เป็นโรคที่พบได้ตลอดปี แต่ในฤดูฝนจะมีปัจจัยที่ทำให้เกิดการระบาดมากขึ้น คือการมีแหล่งน้ำขังที่เหมาะสมกับการแพร่พันธุ์ของยุงลาย ระยะแรกผู้ป่วยจะมีไข้สูงได้ถึง 38-40 องศาเซลเซียส นาน 2-7 วัน ร่วมกับอาการหน้าแดง เบื่ออาหาร ซึม บางคนอาจมีจุดเลือดสีแดงขึ้นตามลำตัว แขน ขา หากไม่ได้รับการรักษาอาจเข้าสู่ขั้นวิกฤติ ตับโต อาเจียนปนเลือด หากรุนแรงมากอาจเสียชีวิตได้

- **ไข้ซิกา (Zika fever)** มีุงกลายเป็นพาหะ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ พบอาการตาแดงและผื่นตามตัวได้ ไข้ซิกาในหญิงตั้งครรภ์อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสมองของทารกในครรภ์

- **ไข้ปวดข้อยุงลาย หรือ ชิคุนกุนยา** พาหะนำโรคคือยุงลาย อาการที่สำคัญคือ มีไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามข้อ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า อาจมีตาแดง ผื่นตามตัวร่วมด้วย ปัจจุบันยังไม่มียาป้องกัน แพทย์จะรักษาตามอาการเป็นหลัก

- **ไข้สมองอักเสบเจอี** มีพาหะนำโรคคือยุงรำคาญที่พบได้ทั่วไป แต่พบมากในพื้นที่เกษตรกรรมและเลี้ยงสุกร อาการของโรคคือการติดเชื้อที่สมอง มีไข้ ปวดศีรษะ ซึมลง ชัก ไม่รู้สึกตัว และอาจเสียชีวิตได้ ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าผู้ป่วยจะรอดชีวิต ก็มักมีความพิการทางสมองหลงเหลืออยู่ ซึ่งโรคนี้ไม่มียารักษาเฉพาะ แต่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบเจอีที่นิยมใช้ในปัจจุบันเป็นวัคซีนชนิดเชื้อเป็นที่ทำให้อ่อนฤทธิ์

3.โรคที่ติดต่อทางผิวหนังและบาดแผล

- **ไข้ดิน หรือ เมลิออยโดสิส (Meliodosis)** เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในดิน ในช่วงอากาศแห้งเชื้อนี้จะฝังตัวอยู่ในดิน เมื่อมีฝนตกเชื้อจะขึ้นมาอยู่บนผิวดิน เกษตรกรที่สัมผัสกับดินจึงเป็นกลุ่มเสี่ยง โดยเชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจและทางบาดแผล โดยเฉพาะผู้ที่สุขภาพไม่แข็งแรง มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคไต หรือดื่มสุราเป็นประจำ อาการของโรคเกิดได้ในหลายระบบ เช่น ปอดอักเสบ ติดเชื้อในกระแสเลือด ติดเชื้อที่ผิวหนัง สำหรับผู้ที่มีความเสี่ยง หากพบว่า มีไข้ หอบเหนื่อย หนาวสั่น ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบด้วยว่าตนมีอาการเสี่ยง หรือเป็นโรคประจำตัวอะไรบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในการวินิจฉัยโรค

- **โรคฉี่หนู หรือ เลปโตสไปโรสิส (Leptospirosis)** มีพาหะนำโรคคือหนูและสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมหลายชนิด เชื้อนี้จะอยู่ในระบบทางเดินปัสสาวะของสัตว์ เมื่อสัตว์ปัสสาวะลงในน้ำ คนที่เดินย่ำน้ำหรือทำนาก็มีโอกาสที่เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง อาการที่พบคือ มีไข้ ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ในรายที่มีอาการรุนแรงอาจเกิดไตวายเฉียบพลัน หรือหากเชื้อทำให้เกิดการอักเสบของตับและทางเดินน้ำดีจะมีอาการตาเหลืองร่วมด้วย

4.โรคอื่นๆ ที่พบมากในช่วงฤดูฝน ที่มักเกิดจากเชื้อไวรัส เช่น ท้องร่วงเฉียบพลัน เยื่อตาอักเสบ โรคมือเท้าปาก ก็เป็นโรคที่ควรระมัดระวัง เช่นกัน

โรคติดต่อหลายโรคสามารถป้องกันหรือลดความรุนแรงได้ด้วยการฉีดวัคซีน เช่น วัคซีนไข้หวัดใหญ่ วัคซีนไข้เลือดออก วัคซีนปอดอักเสบ วัคซีนไข้สมองอักเสบเจอี การฉีดวัคซีนนอกจากจะช่วยเรื่องสุขภาพแล้ว ยังช่วยลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ รวมถึงสภาพจิตใจทั้งของตนเองและคนในครอบครัวได้อีกด้วย นอกจากนี้ เรายังควรดูแลสุขภาพอนามัยให้ดี กินอาหารให้หลากหลาย พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เราไม่ป่วยง่าย หรือหากป่วยก็ช่วยลดความรุนแรงของโรคได้

นพ.พัทธยา เรียงจันทร์

แพทย์เฉพาะทางด้านโรคติดต่อ

ศูนย์อายุรกรรม โรงพยาบาลญาไท นวมินทร์