

ไข้เลือดออก

ไข้เลือดออก (Dengue Fever) เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue) ที่แพร่สู่ร่างกายคนจากการกัดของยุงลายตัวเมีย ผู้ป่วยจะมีไข้สูง มีอาการป่วยรุนแรงกว่าไข้หวัดธรรมดา ยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคเป็นยุงที่ออกหากินเฉพาะในตอนกลางวัน ชอบอาศัยอยู่ในแถบอากาศร้อนชื้น ยิ่งในช่วงฤดูฝนคือเดือนพฤษภาคมถึงกันยายน มีฝนตกชุกและมีแอ่งน้ำท่วมขัง ซึ่งเป็นเสมือนแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย

อาการของไข้เลือดออก

อาการเบื้องต้นคล้ายไข้หวัดทั่วไป เช่น มีไข้สูง ตัวร้อน ปวดหัว ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย แต่ผู้ป่วยไข้เลือดออกจะมีอาการแสดงที่รุนแรงกว่า คือ มีไข้สูงมาก ปวดหัวมาก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทั่วลำตัว ในบางรายอาจคลื่นไส้ อาเจียน อาจพบผื่นแดงหรือจ้ำเลือดใต้ผิวหนังทั่วตัว หรือมีภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา เช่น มีเลือดออกตามเนื้อเยื่อในร่างกายในรายที่ร่างกายอ่อนแอและมีภูมิคุ้มกันต่ำ

สาเหตุของไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออก เกิดจากยุงลายเพศเมียที่เป็นพาหะของโรค ดูดเลือดของผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสเดงกี จากนั้นไวรัสเดงกีจะเติบโตภายในท้องของยุงลาย เมื่อยุงลายกัดคนอื่นต่อไป เชื้อไวรัสนี้ก็แพร่เข้าสู่ร่างกายผู้ที่ถูกกัดไปด้วย

การวินิจฉัยไข้เลือดออก

สังเกตอาการด้วยตนเอง หากมีไข้สูงเฉียบพลัน ปวดหัว หรือมีผื่นแดงหรือห้อเลือด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที เมื่อพบแพทย์ แพทย์จะตรวจวัดความดันโลหิต สังเกตลักษณะอาการที่แสดง พร้อมกับการซักประวัติผู้ป่วย เพื่อดูความเสี่ยงและโอกาสว่าผู้ป่วยอยู่ในบริเวณที่มีการระบาดของไข้เลือดออกหรือไม่ และอาจตรวจเลือดเพื่อดูความผิดปกติของเซลล์เม็ดเลือดรวมด้วย

การรักษาไข้เลือดออก

การรักษาผู้ป่วยไข้เลือดออกนั้นยังไม่มียารักษาเฉพาะโรค เป็นเพียงการรักษาประคับประคองตามอาการอย่างใกล้ชิด โดยทั่วไป ผู้ป่วยไข้เลือดออกจะมีไข้สูงมากและปวดหัวรุนแรง เบื้องต้นจึงใช้ยาระงับอาการคือ Acetaminophen หรือพาราเซตามอล ซึ่งเป็นยาแก้ปวดและลดไข้ ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาแอสไพริน ซึ่งจะมีผลต่อเซลล์เม็ดเลือด อาจกระทบต่อภาวะที่มีเลือดออกซึ่งทำให้อาการแย่ลง ในกรณีที่ผู้ป่วยอาเจียนและ

อ่อนเพลียจากไข้ แพทย์จะให้ น้ำเกลือ เพื่อชดเชยการเสียน้ำในร่างกาย นอกจากนี้เป็นการรักษาตามอาการที่ป่วยและเฝ้าระวังการเกิดอาการแทรกซ้อน

ภาวะแทรกซ้อนของไข้เลือดออก

โรคไข้เลือดออกอาจพัฒนาความรุนแรงไปสู่ภาวะโรค Dengue Hemorrhagic Fever ซึ่งจะทำให้มีไข้สูงขึ้น อาการปวดหัวรุนแรงขึ้น อาจมีภาวะเลือดออกตามเนื้อเยื่อและอวัยวะภายใน และ Dengue Shock Syndrome ซึ่งเป็นภาวะที่เสียเลือดมาก พลาสมารั่ว ความดันโลหิตต่ำ นำไปสู่การช็อกที่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต

นอนกรน... อันตรายแค่ไหน

นอนกรนเป็นอาการที่พบบ่อยมาก และเกิดขึ้นได้ในทุกเพศ ทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้สูงอายุ แท้จริงแล้วเสียงกรนเป็นอาการที่บ่งบอกถึงการตีบแคบของทางเดินหายใจส่วนต้น ซึ่งอาจเป็นตั้งแต่จมูก ช่องลำคอ โคนลิ้น หรือบางส่วนของกล่องเสียงซึ่งเกิดจากการหย่อนตัวลงในขณะหลับ จนทำให้เมื่อลมหายใจผ่านเนื้อเยื่อดังกล่าว เกิดการสั่นสะเทือนและมีเสียงดังขึ้น หากบางครั้งเกิดการตีบแคบมากขึ้นจนอุดกั้นลมหายใจทั้งหมด ทำให้ไม่สามารถหายใจเข้าออกได้เป็นระยะ ๆ ซึ่งเราเรียกลักษณะดังกล่าวว่า “โรคหยุดหายใจขณะหลับชนิดอุดกั้น (Obstructive Sleep Apnea, OSA)” หรือ “โรคหยุดหายใจขณะหลับ” โรคหยุดหายใจขณะหลับทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้หลายอย่าง เช่น เป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง หรืออัมพฤกษ์และอัมพาต ภาวะซึมเศร้าเรื้อรัง การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุอันเนื่องมาจากความง่วงนอนมากผิดปกติ เสี่ยงต่อความบกพร่องของสมรรถนะทางสมอง หรือความจำถดถอย หรืออาจก่อให้เกิดความรำคาญต่อผู้นอนร่วมห้อง และหากมีการหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก อาจทำให้มีความผิดปกติของพัฒนาการทั้งทางร่างกายและสติปัญญา เกิดพฤติกรรมซุกซนก้าวร้าว ปัสสาวะรดที่นอน มีผลการเรียนที่แย่งลง หรือมีปัญหาสังคมสำหรับเด็กได้ “โรคหยุดหายใจขณะหลับ” ในประเทศไทยคาดว่า พบไม่น้อยกว่าร้อยละ 4 ในเพศชายหรือร้อยละ 2 ในเพศหญิง และยังพบได้ประมาณร้อยละ 1 ของเด็กก่อนวัยเรียนและช่วงประถม

อาการที่บ่งบอกว่าอาจเป็นโรคหยุดหายใจขณะหลับ

- นอนกรนดังมากเป็นประจำ จนเกิดความรำคาญต่อผู้นอนร่วมห้อง
- รู้สึกนอนหลับไม่เต็มอิ่ม ตื่นบ่อย มีอาการไม่สดชื่น
- คอแห้ง
- ปวดศีรษะเป็นประจำตอนเช้า
- ง่วงนอนมากผิดปกติในระหว่างวัน
- หงุดหงิดง่าย อารมณ์ไม่ดี
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
- มีผู้อื่นสังเกตเห็นว่าหายใจไม่สม่ำเสมอและมีเสียงกรนดังแต่หยุดเป็นช่วง ๆ

การตรวจวินิจฉัย

1. การซักประวัติเกี่ยวกับสุขภาพการนอน รวมไปถึงการซักถามอาการและปัจจัยอื่น ๆ
2. การตรวจร่างกายหาความผิดปกติศีรษะ ใบหน้า คอ จมูก และช่องปากอย่างละเอียดเพื่อประเมินลักษณะทางเดินหายใจส่วนต้น รวมไปถึงการตรวจร่างกายทั่วไป หรือ ระบบ อื่น ๆ เช่น ปอด หัวใจ ที่เกี่ยวข้อง

3. การตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่องตรวจการนอนหลับ (polysomnography) เพื่อดูว่ามีภาวะหยุดหายใจขณะหลับหรือไม่ และมีความรุนแรงมากน้อยเพียงใด

แนวทางการรักษา

1. การดูแลและปฏิบัติตัวเบื้องต้น ได้แก่ การปรับสุขอนามัยการนอน งดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนนอน หลีกเลี่ยงการใช้ยานอนหลับและยาคลายกล้ามเนื้อ
2. ในรายที่อ้วนหรือน้ำหนักเกิน ควรลดน้ำหนัก ควบคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. การรักษาจำเพาะแบ่งออกเป็นสามกลุ่มใหญ่ ๆ
 - การรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (CPAP) โดยมีหลักการคือเครื่องจะเป่าลมและใช้แรงดันลมเป็นตัวพยุง ด้วยแรงดันพอที่จะเปิดช่องทางเดินหายใจส่วนบนไว้ตลอดเวลาขณะหลับ
 - การใช้เครื่องมือทันตกรรม เพื่อป้องกันลิ้นตกไปอุดกั้นทางเดินหายใจ
 - การรักษาด้วยการผ่าตัด

มหาวิทยาลัยศิลปากร
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
ศูนย์ตรวจการนอนหลับ

โดย นพ.พดล ศรีระกัญญา

นอนกรน.. อันตรายแค่ไหน?

โรดหยุดหายใจขณะหลับ

Z ปังบอถึงการตื่นแค้นของทางเดินหายใจส่วนต้น ทำให้ไม่สามารถหายใจเข้าออกได้เป็นระยะ ๆ

Z เป็นอาการที่พบบ่อย โดยพบได้ทุกระดับ ตั้งแต่เด็ก-ผู้สูงอายุ

Z พบว่าคนไทยเป็นโรคนี้นักกว่า 4% ในเพศชาย และ 2% ในเพศหญิง และพบประมาณ 1% ในเด็กก่อนวัยเรียนและประถม

เป็นสาเหตุให้เกิด...

- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- ภาวะอัมพฤกษ์อัมพาต
- การเสื่อมสภาพทางเพศ
- โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์/อัมพาต)
- ความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุจากความง่วงผิดปกติ
- อาจสร้างความผิดปกติของพัฒนาการทางร่างกาย และสติปัญญาในเด็ก

การตรวจวินิจฉัย

1. ชักประวัติสุขภาพการนอนและอาการอื่น ๆ
2. ตรวจร่างกายหาความผิดปกติโดยละเอียด
3. ตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่องตรวจการนอนหลับ (Polysomnography)

แนวทางการรักษา

- ดูแลและปฏิบัติตัวเบื้องต้น เช่น ปรับสุขอนามัยการนอน งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน
 - ในผู้ป่วยที่น้ำหนักเกิน ให้ลดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย
- รักษาจำเพาะ ได้แก่
 1. รักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวก (CPAP)
 2. ใช้เครื่องมือทันตกรรมป้องกันลิ้นตกไปอุดกั้น
 3. รักษาด้วยการผ่าตัด

สอบถามเพิ่มเติม : 061-384-9154 | ศูนย์ตรวจการนอนหลับศิริราช - sigj | @sleeplabj