

## นอนกรน...เสี่ยงหัวใจหยุดเต้น

นพ.วิโรจน์ โตควนิษฐ์

สถาบันหัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลพระรามเก้า

### อ้วน นอนกรนและโรคหัวใจเกี่ยวข้องกันอย่างไร

โรคนอนกรน (Sleep apnea) จะหมายถึง การพบมีภาวะออกซิเจนในเลือดต่ำ คาร์บอนไดออกไซด์คั่งในเลือด ตอนที่หยุดหายใจเป็นพัก ๆ ระหว่างนอนหลับเท่านั้น และการที่นอนกรนก็ไม่จำเป็นต้องเกิดภาวะผิดปกติ นอกจากนั้นการเกิดภาวะหยุดหายใจระหว่างนอนหลับ ก็ไม่จำเป็นต้องพบในคนที่อ้วนเท่านั้นในคนที่ผอมก็อาจเกิด ความผิดปกตินี้ได้ จึงจำเป็นต้องได้รับการพิสูจน์ชัดเจน โดยใช้เครื่องมือพิเศษตรวจ (Sleep Study) ความผิดปกติเกี่ยวกับหัวใจจึงพบได้ เนื่องจากการหยุดหายใจระหว่างหลับและเนื่องจากโรคอ้วนเอง (ทั้งๆ ที่ไม่มีภาวะนอนกรนร่วมด้วย)

โรคนอนกรน หรือ Sleep apnea นี้จะพบว่าระหว่างที่นอนหลับแล้วมีการหยุดหายใจออกซิเจนในเลือดจะต่ำลง คาร์บอนไดออกไซด์สูงขึ้น ความดันของทั้งหลอดเลือดแดงในปอดและร่างกายจะสูงขึ้น หัวใจจะบีบตัวส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายลดลง ในระยะแรกจะพบเฉพาะกลางคืนช่วงที่หยุดหายใจถ้าเป็นไปนาน ๆ ความผิดปกตินี้จะพบในเวลากลางวันด้วย คนไข้จะนอนหลับไม่สนิทตอนกลางคืน ทำให้ง่วงนอนและหลับมากในเวลากลางวัน ความผิดปกติจะพบว่าหัวใจเต้นช้าลงมาก บางครั้งหัวใจจะหยุดเต้นอาจนานถึง 2-13 วินาที ซึ่งอาจทำให้อาการเป็นลมหมดสติได้ อาจพบภาวะ heart block ภาวะหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ หัวใจเต้นผิดจังหวะ (Premature atrial contraction, Premature ventricular contraction, Atrial fibrillation, Ventricular Tachycardia) ซึ่งบางครั้งอาจมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

### ส่วนความผิดปกติในหัวใจที่เกี่ยวข้องกับอ้วนนั้น ประกอบด้วย

1. กล้ามเนื้อหัวใจหนาตัวผิดปกติ การบีบตัวลดลง การทำงานของหัวใจล้มเหลว
2. ความดันโลหิตสูง ทำให้เกิดกล้ามเนื้อหัวใจหนา การบีบตัวผิดปกติ หัวใจเต้นผิดจังหวะและเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
3. โรคอ้วนทำให้ไขมันในเลือดสูง น้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

4. ทำให้การหายใจลดลง (Hypoventilation) โดยไม่มีภาวะการหยุดหายใจร่วมด้วย เกิดภาวะออกซิเจนในเลือดต่ำ คาร์บอนไดออกไซด์คั่ง ภาวะเป็นกรดในเลือด ถ้าสามารถลดน้ำหนักได้ ภาวะนี้จะดีขึ้นหรือหายไปได้

#### แนวทางการรักษา

1. ปรับสภาพอนามัยการนอนหลับ นอนพักผ่อนเป็นเวลาทุกวัน ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลายก่อนนอนหลับ
2. ควบคุมน้ำหนักและออกกำลังกาย
3. หลีกเลี่ยงในท่านอนหงาย
4. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ และยานอนหลับหรือยาที่กดประสาทส่วนกลาง
5. ใช้อุปกรณ์ช่วยหายใจขณะนอนหลับ CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) ซึ่งเครื่องจะอัดอากาศที่เหมาะสม ทำให้ช่องทางเดินหายใจกว้างขึ้น
6. Oral appliances เป็นเครื่องมือทางทันตกรรม ที่ช่วยเปิดทางเดินหายใจให้กว้างขึ้น
7. การผ่าตัด มีอยู่หลายวิธีตามตำแหน่งที่มีภาวะอุดตัน
  - 7.1 ช่องจมูกและหลังโพรงจมูก เช่น ผ่าตัดริดสีดวงจมูก ผ่าตัดผนังจมูกให้ตรง ลดขนาดของเยื่อจมูกบวมด้วยเครื่องขอมโนพลาสติก (Radiofrequency Volumetric Tissue Reduction)
  - 7.2 ผ่าตัดทอนซิลและตกแต่งบริเวณลิ้นไก่เพดานอ่อน Uvulopalatopharyngoplasty (UPPP)
  - 7.3 ผ่าตัดเลื่อนขากรรไกรมาทางด้านหน้า เพื่อเปิดช่องทางเดินหายใจให้กว้างขึ้น Maxillo-Mandibular Advancement (MM)

ที่มา : <https://www.praram9.com/sleep-apnea/>

## รู้เท่าทัน “ผดร้อนในทารก” ปัญหาที่ไม่ควรมองข้ามในหน้าร้อน

แพทย์หญิงวณิชชา สุ่มศรีสุวรรณ

แพทย์ผู้ชำนาญการด้านกุมารเวช โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล (WMC)

“ผดร้อน” หรือที่รู้จักกันในชื่อทางการแพทย์ว่า Heat Rash หรือ Prickly Heat เป็นปัญหาทางผิวหนังที่พบได้บ่อยในเด็กทารก โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อนหรือในสภาพอากาศที่ร้อนอบอ้าวและมีความชื้นสูง

### ผดร้อนในทารกคืออะไร?

ผดร้อนเกิดจากการอุดตันของต่อมเหงื่อใต้ผิวหนัง เนื่องจากผิวของทารกยังพัฒนาไม่สมบูรณ์ ทำให้เหงื่อไม่สามารถระบายออกได้ตามปกติ ส่งผลให้เกิดผื่นหรือผดบริเวณผิวหนังที่มีเหงื่อสะสม

### อาการที่พบบ่อย

- ผื่นหรือตุ่มเล็ก ๆ สีแดงหรือตุ่มใส
- มักขึ้นตามบริเวณที่อับชื้น เช่น คอ รักแร้ หลัง ขาหนีบ และหน้าผาก
- เด็กอาจมีอาการคัน ระบายเคือง หงุดหงิด หรือร้องไห้ง่ายกว่าปกติ

### การดูแลและป้องกันผดร้อนในทารก

การป้องกันและดูแลผดร้อนสามารถทำได้ง่ายด้วยวิธีการดังต่อไปนี้:

1. อาบน้ำให้บุตรหลานอย่างสม่ำเสมอ

ควรใช้น้ำอุณหภูมิห้อง ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำอุ่น และหลีกเลี่ยงการใช้สบู่ที่มีน้ำหอมหรือสารเคมีรุนแรง

2. เลือกเสื้อผ้าที่โปร่งสบาย

เสื้อผ้าฝ้ายบางเบาที่สามารถระบายอากาศได้ดีจะช่วยลดการสะสมของเหงื่อ ควรหลีกเลี่ยงผ้าไนลอนหรือวัสดุที่ไม่ระบายอากาศ

3. อยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้ดี

หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ร้อนหรืออับชื้น ควรใช้พัดลมหรือเครื่องปรับอากาศเพื่อช่วยควบคุมอุณหภูมิ

ภายในห้อง

4. งดการใช้แป้งเย็นหรือครีมที่ไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์

แม้บางผลิตภัณฑ์จะช่วยให้เย็นสบายในระยะสั้น แต่อาจทำให้รูขุมขนอุดตันและระคายเคืองผิวเพิ่มขึ้นได้

### ควรพบแพทย์เมื่อใด

แม้ผดร้อนส่วนใหญ่จะสามารถหายได้เองภายในไม่กี่วัน แต่ในบางกรณีอาจมีภาวะแทรกซ้อน เช่น การติดเชื้อ หากพบอาการดังต่อไปนี้ ควรพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

- ผื่นมีลักษณะเป็นหนอง บวม แดง หรือมีอาการอักเสบ
- เด็กมีไข้หรือร้องไห้ไม่หยุด
- อาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วันหลังได้รับการดูแลเบื้องต้นแล้ว

### สรุป

ผดร้อนในทารกแม้ไม่ใช่ภาวะร้ายแรง แต่หากละเลยอาจทำให้เกิดการติดเชื้อหรือความไม่สบายตัวในเด็กได้ การป้องกันที่ดีที่สุดคือการดูแลสุขอนามัยพื้นฐานอย่างสม่ำเสมอ และสังเกตความเปลี่ยนแปลงของผิวหนังลูกน้อย อยู่เสมอ หากมีข้อสงสัยหรืออาการผิดปกติ ควรปรึกษากุมารแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและดูแลอย่างเหมาะสม

ที่มา : <https://theworldmedicalhospital.com/heat-rash-2/>