



ดูภาพนำรู้ดูชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

เด็กนอนกรน

ปัญหาสุขภาพที่พ่อแม่ควรสังเกต



เด็กนอนกรน ปัญหาสุขภาพที่พ่อแม่ควรสังเกต

ผู้ปกครองหลายคนอาจเคยพบอาการเด็กนอนกรนในบุตรหลาน แม้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้ แต่รู้หรือไม่ว่าอาการนอนกรนของเด็กเป็นปัญหาสุขภาพที่ควรได้รับการใส่ใจดูแลอย่างใกล้ชิด ทั้งนี้ อาจมีเด็กประมาณ 10 เปอร์เซ็นต์ที่มักนอนกรนในเวลากลางคืน และเด็กที่มีอายุตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไปมักนอนกรนในช่วงของการหลับลึก ซึ่งอาการนอนกรน

ในเด็กไม่ได้เป็นเพียงแค่เสียงที่ดังรบกวนคนรอบข้าง แต่ในบางครั้งก็อาจเป็นสัญญาณการเจ็บป่วยที่ร้ายแรง และส่งผลเสียต่อสุขภาพเด็กได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสมแต่เนิ่น ๆ

อาการนอนกรนเป็นอย่างไร ?

นอนกรน เป็นอาการที่มีเสียงเกิดขึ้นในระหว่างที่คนเรานอนหลับ เนื่องจากอากาศไม่สามารถเคลื่อนผ่านทางเดินหายใจอย่างจุ่มกและปากได้อย่างอิสระ ส่งผลให้อวัยวะบางอย่างภายในปากและลำคอสั่นสะเทือนจนมีเสียงที่ผิดปกติเกิดขึ้น เช่น บริเวณลิ้น ลำคอส่วนบน เพดานอ่อน หรือลิ้นไก่ เป็นต้น โดยปัญหาเด็กนอนกรนอาจเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น มีน้ำหนักรตัวมาก ทางเดินหายใจบริเวณจุ่มกถูกปิดกั้น โดยเฉพาะผู้ปุวยไข้หวัดหรือไซนัสอักเสบ ผ่นังกันช่องจุ่มกคด ต่อมทอนซิลหรือต่อมแอดีนอยด์บวมโต รวมถึงปุวยเป็นโรคภูมิแพ้ **โรคหืด** หรือมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ เป็นต้น

อาการนอนกรนกับภาวะเจ็บปุวยที่ควรระวัง

แม้อาการนอนกรนหรือการหายใจเสียงดังอาจเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ แต่ปัญหาสุขภาพดังกล่าวอาจเป็นสัญญาณของภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้เช่นกัน (Obstructive Sleep Apnea: OSA) ซึ่งภาวะนี้เป็นโรคนอนหลับชนิดรุนแรงที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายได้หากผู้ปุวยไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง

โดยพ่อแม่อาจสังเกตอาการนอนกรนของเด็กและสัญญาณอาการที่ชี้ว่าเด็กอาจมีภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ดังนี้

- นอนกรนเสียงดังมากเหมือนผู้ใหญ่ กรนถี่ ๆ หรือกรนเกือบทุกคืน
- นอนกระสับกระส่าย หรือเด็กอาจมีท่านอนที่ผิดปกติ
- หายใจไม่สะดวก จนทำให้หยุดหายใจขณะนอนหลับได้ โดยอาจสังเกตพบว่าเด็กมีอาการหายใจเอื้ออ หรือหายใจสะดุดเป็นพัก ๆ
- มีเหงื่อออกมากขณะนอนหลับ
- อาจสังเกตได้ว่าเด็กมีอาการหน้าอจุ่มบวมขณะนอนหลับ หรือดูหายใจลำบาก
- รู้สึกเหนื่อยล้าในเวลากลางวัน และมีประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างวันแย่งลง
- รู้สึกหงุดหงิดหรือไม่มีสมาธิ โดยเฉพาะเมื่อไปโรงเรียนหรือทำการบ้าน
- **ปวดศีรษะ** โดยเฉพาะในตอนเช้า
- ตื่นยาก และรู้สึกง่วงนอนหรืออยู่ไม่นิ่งในตอนกลางวัน
- พูดด้วยเสียงขึ้นจุ่มก หรือหายใจทางปาก

วิธีรับมือกับปัญหาเด็กนอนกรน

สำหรับเด็กที่นอนกรนในระดับเล็กน้อย อาจมีวิธีที่ช่วยให้อาการดีขึ้นได้ โดยให้บุตรหลานปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- ปรับหัวนอนให้สูงขึ้นหรือนอนหมอนสูง โดยควรให้ศีรษะสูงขึ้นจากเตียงประมาณ 2-3 นิ้ว
- เปลี่ยนท่านอนจากนอนหงายเป็นนอนตะแคง
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรับประทานอาหาร และไม่รับประทานอาหารม้อหนักก่อนเข้านอน
- **ควบคุมน้ำหนัก** และออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ

- ทำความสะอาดห้องนอนเป็นประจำ เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอาการของโรคภูมิแพ้ เช่น ตุ๊กตา ผ้าปูเตียง หมอนที่ทำจากขนสัตว์ สัตว์เลี้ยง เป็นต้น
 - รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง เพื่อรักษาอาการของโรคภูมิแพ้ รวมไปถึงอาการเยื่อหูทางเดินหายใจวามันเนื่องมาจากไข้หวัดด้วย
 - ส่งเสริมให้เด็กมีกิจวัตรในการนอนที่ดี อย่างเข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นนอนแต่เช้า
- สุดท้ายนี้ หากปฏิบัติตามข้อแนะนำดังกล่าวแล้วแต่ปัญหาเด็กนอนกรนยังไม่หายไป หรือเด็กนอนกรนรุนแรงมากขึ้น รวมทั้งหากสงสัยว่าบุตรหลานมีอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ควรรีบไปปรึกษาแพทย์ เพื่อให้เด็กได้รับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างถูกต้องต่อไป เนื่องจากภาวะหยุดหายใจขณะหลับในระดับที่รุนแรงอาจส่งผลเสียต่อหัวใจและปอดได้ จนอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตเด็ก

ที่มา: www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่านนี้...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานวิจัยศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตุม
โทร.044-591126 ต่ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์