



โรงพยาบาลหัตถุม

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนลูกศึกษาและปรึกษาสัมพันธ์ รพ.หัตถุม

Obstructive Sleep Apnea และการรับมือภาวะหยุดหายใจ ขณะหลับที่เกิดขึ้นในเด็ก



อาการนอนกรนเสียงดังหรือหายใจแรงผิดปกติขณะนอนหลับของลูกน้อย อาจเป็นสัญญาณหนึ่งของ Obstructive Sleep Apnea หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งถือเป็นภาวะผิดปกติของการนอนหลับที่ค่อนข้างร้ายแรง เพราะอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย การเรียนรู้ รวมทั้งการมีพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันด้วย ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่จึงควรสังเกตอาการผิดปกติขณะเด็กนอนหลับ ทำความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะนี้ รวมทั้งศึกษาวิธีรับมืออย่างถูกต้องเพื่อการดูแลสุขภาพของลูกรัก Obstructive Sleep Apnea หรือภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก เป็นอย่างไร ?

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หรือ Obstructive Sleep Apnea เป็นภาวะที่ทางเดินหายใจแคบลงหรือถูกปิดกั้นขณะนอนหลับ ส่งผลให้หายใจลำบากและมีออกซิเจนในเลือดต่ำลง โดยอาการดังกล่าวจะเกิดขึ้นในขณะที่นอนหลับ เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณลำคอเกิดการคลายตัวเป็นช่วง ๆ จึงทำให้ทางเดินหายใจแคบลงมากกว่าช่วงที่ตื่นตัวอยู่ ซึ่งภาวะนี้อาจเกิดขึ้นได้จากปัจจัยต่าง ๆ เช่น พันธุกรรม ภาวะน้ำหนักตัวเกิน ความผิดปกติของปาก



กราม หรือคอ จนทำให้ทางเดินหายใจแคบลง ล้วนมีขนาดใหญ่ ความผิดปกติของต่อมทอนซิลหรือต่อมแอดีนอยด์ เยื่อจมูกอักเสบหรือมีอาการคัดจมูก รวมถึงภาวะเจ็บป่วยอื่น ๆ อย่างโรคดาวน์ซินโดรมหรือสมองพิการ เป็นต้น

สัญญาณบ่งบอกถึงภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก

ภาวะนี้อาจพบได้ในเด็กตั้งแต่ช่วงวัยทารกจนถึงช่วงวัยรุ่น และอาจเกิดขึ้นจนกระทั่งเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ได้เช่นกัน โดยอาการที่เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงภาวะนี้ที่คุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตลูกได้ตั้งแต่เด็ก มีดังนี้

- **นอนกรน**เสียงดัง ซึ่งมักเกิดขึ้นพร้อมกับการหายใจเสียงดังออกทางจมูก การนอนอ้าปาก หรืออาจมีอาการสำคัญขณะนอนหลับด้วย
- หายใจแรงมากขณะนอนหลับ ซึ่งอาจพบว่ามีอาการหน้าอกบวม หรือมีอาการหายใจเอือมระอ่วมด้วย
- หยุดหายใจขณะนอนหลับเป็นเวลานานกว่า 2 รอบจังหวะของการหายใจปกติ
- นอนกระสับกระส่ายไปมา และอยู่ในท่านอนหรือตำแหน่งการนอนที่ผิดปกติ
- นอนในท่ายกศีรษะสูง เพื่อให้ทางเดินหายใจส่วนบนเปิดกว้าง ซึ่งมักพบในเด็กที่มีอาการรุนแรง
- มีเหงื่อออกมากในขณะนอนหลับ
- ปัสสาวะรดที่นอน
- มีอาการละเมอฝันผวา หรือเดิน**ละเมอ**
- รู้สึกปวดศีรษะเมื่อตื่นนอน หรือปลุกแล้วตื่นยาก
- รู้สึกง่วงนอนในเวลากลางวัน หงุดหงิด สมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่ง หรือซนผิดปกติ
- มีปัญหาด้านพฤติกรรม ก้าวร้าวผิดปกติ

รับมืออย่างไรหากพบว่าลูกเผชิญภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ?

เนื่องจากภาวะหยุดหายใจขณะหลับอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กในหลายด้าน ส่งผลต่อพฤติกรรม ระบบประสาท ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบการเผาผลาญของร่างกาย ซึ่งอาจทำให้เด็กเสี่ยง

ต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และภาวะหัวใจชกขาววาย รวมทั้งอาจส่งผลให้เด็กมีความผิดปกติทางพัฒนาการทั้งด้านร่างกายและสติปัญญา จนเด็กอาจเจริญเติบโตช้า มีผลการเรียนที่แย่งลง หรือมีปัญหาทางสังคมอีกด้วย ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ที่รู้สึกกังวลหรือสงสัยว่าลูกรักของคุณมีอาการของภาวะนี้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังนี้

สร้างสุขนิสัยที่ดีในการนอนหลับให้กับลูก

คุณพ่อคุณแม่ควรให้ลูกเข้านอนในเวลาที่เหมาะสม ไม่นอนดึก เนื่องจากการนอนดึกอาจส่งผลให้วงจรการนอนหลับเปลี่ยนแปลงไป และเพิ่มความเสี่ยงของภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้ นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการทำกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลายก่อนนอนอย่างการ[อ่านหนังสือ](#) และควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมบางอย่างในช่วงก่อนเข้านอน เช่น การดูโทรทัศน์หรือเล่นวิดีโอเกม การใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนอย่างกาแฟและชาเขียว การรับประทานอาหารมื้อใหญ่หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของน้ำตาล การทำกิจกรรมที่น่าตื่นเต้นหรือกิจกรรมที่กระตุ้นและดึงความสนใจ เป็นต้น

ควบคุมน้ำหนักตัวของเด็กให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

เนื่องจากภาวะอ้วนหรือการมีน้ำหนักตัวมากเกินไปอาจเป็นสาเหตุของภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ดังนั้น การควบคุมน้ำหนักตัวของลูกน้อยให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสมอาจช่วยให้ทางเดินหายใจของเด็กโล่งขึ้น และทำให้ไขมันที่สะสมอยู่บริเวณคอลดลง ซึ่งจะช่วยบรรเทาอาการของภาวะนี้ได้ โดยคุณพ่อคุณแม่ควรใส่ใจกับพฤติกรรมรับประทานอาหารของเด็กให้มากขึ้น และควรส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานและไขมันส่วนเกินได้ดียิ่งขึ้น

ดูแลให้ลูกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

คุณพ่อคุณแม่ควรสร้างพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ถูกต้องให้กับเด็ก โดยให้เด็กรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ในปริมาณที่เหมาะสมตามหลักโภชนาการ เพื่อให้ลูกรักมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ห่างไกลจากโรคและความเสี่ยงต่าง ๆ นอกจากนี้ หากกำลังประสบภาวะอ้วน ควรให้เด็กหลีกเลี่ยงอาหารที่มีเกลือ น้ำตาล หรือไขมันสูงเกินไป เช่น [อาหารขยะ](#) อย่างน้ำอัดลม ของหวาน อาหารทอด และขนมขบเคี้ยว เป็นต้น

ให้ลูกทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ

กิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอาจช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้แก่ร่างกายของเด็ก และอาจช่วยบรรเทาอาการของภาวะหยุดหายใจขณะหลับได้ โดยสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดินเล่น การวิ่งเล่น และการเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น ทั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรเลือกกิจกรรมตามความเหมาะสมสำหรับเด็กในแต่ละช่วงวัยด้วย

ปรับเปลี่ยนท่านอนของลูก

คุณพ่อคุณแม่อาจแนะนำให้ลูกปรับเปลี่ยน[ท่านอน](#)ให้เหมาะสม โดยควรศึกษาข้อดีข้อเสียของการนอนในแต่ละท่าให้ดีกว่า ซึ่งการนอนตะแคงอาจช่วยบรรเทาอาการของภาวะนี้ รวมทั้งช่วยลดอาการนอนกรนได้ ในขณะที่การนอนหงายอาจเพิ่มความเสี่ยงให้ลิ้นไปปิดกั้นทางเดินหายใจและทำให้นอนกรนได้มากยิ่งขึ้น อย่างไรก็ตาม มีงานวิจัยบางชิ้นที่พบว่าเด็กที่ประสบภาวะนี้มีอาการดีขึ้นเมื่อนอนหงาย ดังนั้น ควรมีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมต่อไปในด้านนี้ เพื่อยืนยันผลลัพธ์ที่ชัดเจนในอนาคต ซึ่งในระหว่างนี้ผู้ปกครองอาจช่วยดูแลให้ลูกนอนในท่าที่เหมาะสมได้ด้วยการสังเกตพฤติกรรมนอนของเด็ก ศึกษาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ รวมทั้งอาจปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับปัญหาการนอนหลับของลูกและท่านอนที่ดีต่อสุขภาพเด็ก

ให้เด็กล้างจมูกด้วยน้ำเกลือก่อนนอน

ในกรณีที่ลูกน้อยของคุณหายใจลำบากขณะนอนหลับเนื่องจากมีอาการคัดจมูกจากโรคภูมิแพ้ คุณพ่อคุณแม่อาจ

ให้ลูกล้างจมูกก่อนนอน โดยอาจเลือกใช้อุปกรณ์พ่นน้ำเกลือแบบสเปรย์หรือกาล้างจมูกก็ได้ แต่ไม่ควรใช้วิธีนี้กับทารกที่อายุยังน้อย ทั้งนี้ ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับความปลอดภัยก่อนใช้วิธีล้างจมูก และควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอุปกรณ์ที่ใช้ล้างจมูกด้วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อตามมา

ใช้เครื่องทำความชื้น

การเพิ่มความชื้นในอากาศด้วยเครื่องทำความชื้นอาจช่วยบรรเทาอาการของภาวะนี้ได้ โดยความชื้นในอากาศอาจช่วยให้ทางเดินหายใจเปิดกว้างมากยิ่งขึ้น ทำให้ลูกน้อยสามารถหายใจได้สะดวกขึ้น อย่างไรก็ตาม ควรหมั่นทำความสะอาดเครื่องทำความชื้นด้วยวิธีที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อราและแบคทีเรีย อันเป็นเหตุทำให้เกิดโรคติดเชื้อต่าง ๆ ได้

ทั้งนี้ คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการและพฤติกรรมของลูกอยู่เสมอ หากพบว่าลูกน้อยของคุณมีอาการใด ๆ ที่เป็นสัญญาณบ่งบอกถึงภาวะนี้ และอาการของลูกน้อยยังไม่ดีขึ้นหลังจากปรับใช้วิธีข้างต้นแล้ว ควรรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันทีเพื่อเข้ารับการรักษาทางการแพทย์ต่อไป เช่น การใช้เครื่องเป่าความดันลมเพื่อขยายทางเดินหายใจ การใช้ยาบางชนิดอย่างมอลตุคาสต์ ลิวิโคทริน หรือยาสเตียรอยด์แบบพ่นจมูก และการผ่าตัดต่อมทอนซิลหรือต่อมแอดีนอยด์ เป็นต้น

ที่มา www.pobpad.com



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”

รอรับรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นายนี้...คลิกมา...

www.hatoomhsp.com

งานเวชปฏิบัติและประจักษ์พยานโรงพยาบาลหัวท่อม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลหัวท่อม จังหวัดสุรินทร์