

บำรุงราษฎร์ เปิดตัว ‘คลินิกคุณภาพการนอนหลับ’ ตอบโจทย์ทุกปัญหาการนอน เผยผู้ที่มีโรคประจำตัว อาจพบภาวะหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย สูงถึง 50% ย้ำควรตรวจวินิจฉัยเพื่อรักษาสาเหตุของโรคได้อย่างทันที่

หลายคนอาจมอง ‘ปัญหาการนอน’ เป็นเรื่องเล็ก ซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ‘การนอน’ เป็นองค์ประกอบถึง 1 ใน 3 ของชีวิตทั้งหมด การนอนหลับอย่างมีคุณภาพส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม การนอนหลับอย่างเพียงพอช่วยฟื้นฟูซ่อมแซมร่างกายและปรับสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย สถิติของ Sleep Foundation สหรัฐอเมริกา พบว่าผู้สูงอายุประมาณ 30–48% ประสบปัญหาการนอน ขณะที่ผลสำรวจคนไทยพบว่ามีปัญหาการนอน สูงถึง 30–40% หรือประมาณ 19 ล้านคน ซึ่งผลวิจัยทางการแพทย์ได้พิสูจน์แล้วว่าจากปัญหาการนอน สามารถส่งผลให้เกิดโรคภัยต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคซึมเศร้า รวมถึงยังเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและคุณภาพการใช้ชีวิตตามปกติอีกด้วย

เภสัชกรหญิงอาทิตร์ธน์ จารุกิจพิพัฒน์ ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กล่าวถึงวิสัยทัศน์ของบำรุงราษฎร์ที่มุ่งยกระดับคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น โดยที่ผ่านมามองเห็นว่าบำรุงราษฎร์ไม่เคยหยุดที่จะยกระดับศูนย์ความเป็นเลิศทางการแพทย์ ศูนย์การรักษาในโรงพยาบาล แพทย์และบุคลากรทางการแพทย์ รวมถึงการนำนวัตกรรมเทคโนโลยีใหม่ๆ มาปรับใช้ในโรงพยาบาลอย่างเหมาะสม เพื่อให้ครอบคลุมทุกการรักษาในทุกด้านและเกิดผลลัพธ์ของการรักษาที่ดีที่สุด โดยมี ‘ผู้ป่วย’ เป็นหัวใจสำคัญ ซึ่งถือเป็นนโยบายระดับองค์กรในการขับเคลื่อนวงการแพทย์ไทยสู่มาตรฐานระดับสากล

การเปิด ‘คลินิกคุณภาพการนอนหลับ’ หรือที่เรียกว่า ‘Comprehensive Sleep Clinic’ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ในงานแถลงข่าว The Hidden Impact of Sleep ถือเป็นคลินิกการรักษาที่มีความสำคัญ ที่จะช่วยให้เรามีคุณภาพการนอนที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งปัญหาการนอนเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุทั้งจากร่างกาย จิตใจ และสภาวะแวดล้อม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีโรคประจำตัว หรือบางรายอาจมีโรคซับซ้อนแฝงอยู่ โดยที่ตัวผู้ป่วยเองอาจไม่เคยทราบมาก่อน ซึ่ง ‘คลินิกคุณภาพการนอนหลับ’ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ สามารถนำไปสู่การตรวจวินิจฉัยที่แม่นยำและทราบถึงสาเหตุของปัญหาการนอนเพื่อการรักษาได้ตรงจุด ที่สำคัญ กรณีตรวจพบว่าผู้ป่วยมีโรคอื่นร่วมด้วย บำรุงราษฎร์ยังสามารถส่งต่อการรักษาได้อย่างทันที่แบบไร้รอยต่อด้วยความชำนาญการและประสบการณ์ของทีมแพทย์เฉพาะทางที่ครอบคลุมทุกสาขา รวมถึงมีสหสาขาวิชาชีพที่ทำงานร่วมกันอย่างมืออาชีพเพื่อให้ผลลัพธ์ของการรักษาผู้ป่วยมีประสิทธิภาพสูงสุด

นพ. เขษมชัย เสือวรรณศรี รองประธานอาวุโสปฏิบัติการด้านการแพทย์ และแพทย์ชำนาญการด้านประสาทวิทยา โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กล่าวว่า ‘คลินิกคุณภาพการนอนหลับ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์

ให้บริการครอบคลุมในทุกปัญหาของการนอน ตั้งแต่การประเมินชักรถ การตรวจวินิจฉัย เพื่อหาสาเหตุของปัญหาการนอนของแต่ละบุคคล และสามารถรักษาถึงต้นเหตุของปัญหาได้อย่างตรงจุด ด้วยทีมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในสาขาที่เกี่ยวข้อง เช่น ด้านเวชศาสตร์การนอนหลับ ด้านระบบทางเดินหายใจ ด้านหูคอ จมูก ด้านระบบประสาท ด้านทันตกรรม และจิตแพทย์ รวมถึงมีบริการตรวจวินิจฉัยในระดับมาตรฐานสากลที่มีความละเอียดแม่นยำสูง รวมถึงให้บริการการรักษาที่ครอบคลุมทั้งอาการและโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์หรือเกิดจากปัญหาการนอนได้อย่างครอบคลุมแบบองค์รวม

กลุ่มที่มีความเสี่ยงและควรมาปรึกษาแพทย์เป็นอันดับต้นๆ คือ

1. กลุ่มที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไตวาย โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคความจำเสื่อม โรคอ้วน หรือมีดัชนีมวลกาย (BMI) เกิน 30 ขึ้นไป ซึ่งคนที่มีโรคประจำตัวดังกล่าว จะมีโอกาสสูงถึง 50% ที่จะมีการนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับร่วมด้วย
2. กลุ่มที่มีภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ
3. กลุ่มที่มีอาการง่วงนอนสูงในระหว่างวัน
4. กลุ่มที่มีอาการนอนไม่หลับ เช่น สัปดาห์หนึ่งเกิน 3 วัน นานติดต่อกันเกิน 1 - 3 เดือน ก็ควรมาพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ หรือกลุ่มที่ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้เหมือนเดิม หรือมีอาการผิดปกติหรือภาวะซึมเศร้า

พญ. เบญจมาศ อินทรโกตา แพทย์ชำนาญการด้านโรกระบบหายใจและเวชศาสตร์การนอนหลับ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กล่าวว่า ปัญหาการนอนที่พบบ่อยมากที่สุดและมาปรึกษาแพทย์ที่ 'คลินิกคุณภาพการนอนหลับ' โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ คือ ภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ รองลงมาคืออาการนอนไม่หลับ โดยเบื้องต้นแพทย์จะทำการประเมินชักรถผู้ป่วย และทำการวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุ โดยส่วนใหญ่แพทย์จะทำการตรวจวินิจฉัยด้วยเครื่องตรวจการนอนหลับ (Sleep Test) ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นการตรวจที่เป็นมาตรฐาน (Gold Standard) ที่มีความละเอียดแม่นยำมากที่สุด ตรวจในห้องปฏิบัติการตรวจการนอนหลับในโรงพยาบาลเป็นเวลา 1 คืน โดยจะมีเจ้าหน้าที่ดูแลสังเกตอาการอย่างใกล้ชิดตลอดทั้งคืน ทำให้ได้ผลวิเคราะห์ที่แม่นยำและทราบถึงสาเหตุแท้จริงของปัญหาการนอน ซึ่งจะช่วยให้แพทย์สามารถวางแผนการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการตรวจ Sleep Test ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วย 3 ส่วนหลักๆ คือ

1. ตรวจคลื่นไฟฟ้าสมอง คลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อลูกตา ใต้คาง และขา คลื่นไฟฟ้าหัวใจ ทำให้ทราบว่าหลับตื่นหรือหลับลึก วงจรการหลับเป็นปกติหรือไม่ หรือการนอนมีคุณภาพที่ดีเพียงพอหรือไม่
2. ตรวจวัดลมหายใจ ว่าหายใจปกติหรือไม่ หรือหายใจแผ่ว หรือมีการหยุดหายใจขณะหลับ
3. ตรวจวัดระดับออกซิเจนในเลือด ว่าค่าออกซิเจนอยู่ในระดับที่เหมาะสมหรือไม่ บางคนหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งกรณีที่มีค่าออกซิเจนต่ำลงมาก จะมีความเสี่ยงทำให้อวัยวะในร่างกายไม่ทำงาน และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ปัจจุบัน การรักษาภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ มากกว่า 95% แพทย์ทั่วโลกนิยมรักษาด้วยเครื่องอัดอากาศแรงดันบวกเพื่อขยายช่องทางเดินหายใจ ซีแพพ (Continuous Positive Airway Pressure: CPAP) ซึ่งทางการแพทย์ถือว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ด้วยหลักการปล่อยให้แรงดันอากาศเปิดช่องทางที่แคบให้เปิดขยาย ทำให้ไม่เกิดการอุดตันเวลาหายใจขณะนอนหลับ โดยไม่ต้องผ่าตัด วิธีนี้สามารถรักษาภาวะนอนกรนและภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับได้ทุกระดับอาการ โดยข้อดีคือ ผู้ป่วยไม่นอนกรน ไม่หยุดหายใจขณะหลับ ส่งผลให้วงจรการนอนกลับมาเป็นปกติ โดยหลังการรักษาแล้ว ผู้ป่วยจะมีคุณภาพการนอนที่ดีขึ้น นอนได้เต็มอิ่ม ตื่นมารู้สึกสดชื่น อารมณ์ดี มีสมาธิดีขึ้น ความจำดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้โรคต่างๆ ที่เคยเป็นมีอาการที่ดีขึ้นตามไปด้วย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เพราะการคุมเบาหวานจะดีขึ้น น้ำหนักลดลงโดยอัตโนมัติ เพราะการนอนที่ดีจะช่วยให้ร่างกายมีการเผาผลาญที่ดี และระบบของร่างกายจะมีความสมดุลมากขึ้น ที่สำคัญการรักษาด้วยวิธี CPAP ยังเป็นการป้องกันโรคที่ยังไม่เกิดขึ้นได้อีกด้วย เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

พญ. ดารกุล พรศรีนิยม แพทย์ชำนาญการด้านประสาทวิทยาและเวชศาสตร์การนอนหลับ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กล่าวถึงข้อมูลสถิติที่น่าสนใจ รายงานว่าผู้ที่มีภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ จะมีโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดสมอง เพิ่มสูงขึ้นถึง 3 เท่า ภายในระยะเวลา 10 ปีหากไม่ได้รับการรักษา อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่สอดคล้องกัน รายงานว่ากลุ่มที่ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมองตีบ หรือโรคหลอดเลือดสมองแตก จะมีโอกาสเกิดภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับสูงถึง 50 - 90% ที่สำคัญ ภายในเวลา 10 ปี หากไม่ได้รับการรักษาภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ จะเพิ่มโอกาสที่จะป่วยเป็นโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เนื่องจาก 3 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1. การที่มีระดับออกซิเจนต่ำเป็นพักๆ ขณะหลับ 2. วงจรการนอนไม่ดี ทำให้คลื่นสมองตื่นบ่อย 3. ระบบหัวใจและหลอดเลือดมีการเปลี่ยนแปลง เนื่องด้วยช่วงที่หยุดหายใจจะเป็นช่วงที่มีความดันโลหิตขึ้นสูง ซึ่พจรเต้นเร็วขึ้น บางคนมีภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะร่วมด้วย หัวใจต้องบีบตัวแรงขึ้นเพื่อเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง เพื่อช่วยเพิ่มระดับออกซิเจนในสมอง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในลักษณะนี้เกิดขึ้นหลายๆ รอบ ทุกคืน เป็นระยะเวลานาน จึงส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบหัวใจและหลอดเลือด

อย่างไรก็ตาม ภาวะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับจะยิ่งเพิ่มความรุนแรงมากขึ้น เมื่อมีภาวะอ้วนร่วมด้วย มีอายุที่มากขึ้น รวมถึงหากเป็นผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือน อายุประมาณ 50 - 55 ปี ก็จะมีภาวะหยุดหายใจเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน เพราะในช่วงอายุที่มีประจำเดือน ร่างกายจะมีฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหลอดลมแข็งแรง แต่พอฮอร์โมนเอสโตรเจนลดลงหรือหมดไป กล้ามเนื้อหลอดลมก็จะแฟบลง ทำให้มีการนอนกรนหยุดหายใจมากขึ้น

ศ. นพ. ชัยรัตน์ นรินทร์รัตน์ แพทย์ชำนาญการด้านหู คอ จมูกและเวชศาสตร์การนอนหลับ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ กล่าวเสริมถึงผู้ที่มีปัญหาการนอนด้วยอาการอื่นๆ อาทิ นอนไม่หลับ นอนกัดฟัน นอนขากระตุก นอนละเมอเดินละเมอพูด โรคลมหลับ ง่วงนอนกลางวันผิดปกติ หรือภาวะนอนไม่หลับในเด็ก บำรุงราษฎร์มีทีมแพทย์ชำนาญการที่ครอบคลุมทุกสาขาที่พร้อมประเมินซักถาม หรือตรวจวินิจฉัยเพื่อหาสาเหตุ และส่งมอบให้

แพทย์เฉพาะทางเพื่อการรักษาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ยกตัวอย่างกรณีนี้ที่ผู้ป่วยเป็นเด็กและไม่สามารถใส่เครื่อง CPAP ได้ รวมถึงผู้ที่มีอาการภูมิแพ้ เป็นไซนัส จมูกคด ไบพโนไซด์ปกติ หรือมีเพดานอ่อนหรือลิ้นไก่ยาวผิดปกติ ก็จะมีการส่งผู้ป่วยเพื่อเข้ารับรักษาที่ศูนย์หู คอ จมูก, ศูนย์ทันตกรรม หรือศูนย์สุขภาพทางจิต ซึ่งบำรุงราษฎร์มีวิธีการรักษาที่หลากหลาย เช่น การรักษาด้วยยา การรักษาด้วยคลื่นวิทยุ การผ่าตัดปกติและการผ่าตัดด้วยเลเซอร์ การผ่าตัดต่อมอะดีนอยด์ การผ่าตัดต่อมทอนซิล การใส่เครื่องมือทางทันตกรรม การจัดฟัน ดึงกราม หรือการปรับความคิดและพฤติกรรมบำบัด ทั้งนี้เพื่อการรักษาแก้ไขให้ตรงจุดก่อน ซึ่งจะมีการติดตามผลการรักษา แต่หากยังพบปัญหาการนอนอยู่ โดยเฉพาะนอนกรนหยุดหายใจขณะหลับ แพทย์ก็จะทำการรักษาด้วยวิธี CPAP เป็นขั้นตอนของการรักษาต่อไป

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่คลินิกคุณภาพการนอนหลับ โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ชั้น 12 อาคาร A (คลินิก) หรือโทร. 02-011 2988 หรือโทร. 1378

###