

หายใจติดขัด แก้ไขได้ ชีวิตสบาย

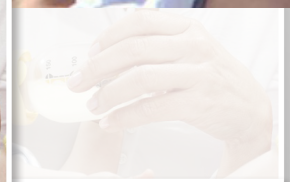
ศ. ทพ. เฉลิมพล ลีไธโรจน์

ประธานหลักสูตรทันตกรรมเพื่อความสวยงามและรากเทียม
คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เรื่องของช่องปากที่สำคัญต่อระบบการหายใจนั้น หมอได้กล่าวถึงไปบ้างแล้วในฉบับที่แล้ว ธรรมชาตินั้นได้สร้างมนุษย์ให้มีระบบสร้างอวัยวะส่วนต่างๆให้สามารถทำงานได้เป็นปกติ ในกระโหลกศีรษะของมนุษย์นั้น อวัยวะต่างๆ จะมีระบบของระบบอ้างอิงที่สมองใช้ช่วยในการสั่งการต่างๆ ให้ระบบร่างกายทำงานได้ปกติ เช่น ตาทั้งสองข้างหากมีระดับที่ต่างกัน ก็จะมีผลให้เราเดินไม่ตรงได้ ในหูจะมีน้ำในหู ที่รักษาเรณอบในแนวราบ ทำให้มนุษย์เคลื่อนไหวร่างกายได้แม่นยำและคล่องแคล่ว หากระดับน้ำในหู ผิดปกติ ก็จะมีผลต่อการทรงตัว การเดินก็จะเดินไปได้ยาก และเกิดการอาเจียนได้ ขากรรไกรและฟันในช่องปาก ก็มีส่วนสำคัญมากกว่า การเคี้ยวอาหาร งานวิจัยพบว่า ระบบการบดเคี้ยวของฟันที่ผิดปกติ จะส่งผลเสียต่อการทรงตัวได้ ส่งผลให้มีอาการปวดกล้ามเนื้อบ่าและหลัง ปวดหัว และมีอาการปวดหัวไมเกรน รวมถึงกระดูกสันหลังคด กระดูกหลังและคอทรุดได้หากการบดเคี้ยวมีปัญหาอย่างต่อเนื่อง งานวิจัยยังพบอีกว่า ผู้ชายจะมีระบบบดเคี้ยวที่ทนต่อความผิดปกติ ที่เกิดกับข้อต่อขากรรไกรได้สูงกว่าผู้หญิง เราจึงพบผู้หญิงมีปัญหาของโรคข้อต่อขากรรไกรสูงกว่า ในความเป็นจริงนั้น ธรรมชาติมีระบบการสร้างอวัยวะต่างๆ ให้กับร่างกายเฉพาะบุคคลได้อย่างเหมาะสม แต่หากมีอุบัติเหตุหรือสิ่งกระทบต่างๆ ไปทำลายระบบอ้างอิงที่ธรรมชาติใช้ในการปรับสร้างอวัยวะ การสร้างอวัยวะก็จะไม่สมบูรณ์ เกิดปัญหาไปตลอดอายุขัยของคนนั้นๆ ยกตัวอย่างเช่น ในสมัยสงครามโลก พบว่า เด็กที่สูญเสียตาไปในระหว่างสงคราม และไม่มีกรใส่ตาเทียมทดแทน (ไม่มีเรงกดของลูกตาเทียมในกระโหลก) จะพบว่า การสร้างใบหน้าจะเกิดขึ้นไม่สมบูรณ์ และการสร้างขากรรไกรและฟันก็เกิดได้ไม่สมบูรณ์เช่นกัน ทั้งนี้เพราะธรรมชาติขาดระบบอ้างอิงที่ร่างกายใช้ในการสร้างขากรรไกรให้สมบูรณ์นั่นเอง อีกตัวอย่างหนึ่งก็คือ เด็กที่ทันนมในท่าที่ผิด เนื่องจากปัจจุบันนิยมให้เด็กนอนเต้านมจากอกในแนวราบ ก็จะพบว่าเด็กที่ทันนมในท่านอนราบ จะกลัวการสำลักนมแม่ ลึนชิวชิวจริง สิ่งให้เด็กทารกกลืนโดยวางลิ้นที่ผิดตำแหน่งเพื่อให้ไม่สำลักตาย ซึ่งการกลืนผิดอย่างต่อเนืองนี้ มีผลให้ขากรรไกรมีการสร้างที่ผิดปกติ ขากรรไกรบนเจริญผิดปกติ อาจมีขนาดเล็กเกินไป หรือมีตำแหน่งตอยไป ด้านหลังมากเกินไป ทำให้เกิดปัญหาต่อขากรรไกรล่าง ขากรรไกรล่างเจริญไม่เต็มที่ ผลทั้งสองอย่างนี้ ส่งผลเสียอย่างมากต่อระบบหายใจของเด็กตั้งแต่ยังเป็นทารก การหายใจอาจติดขัด หายใจได้ไม่เต็มที่ เพราะขากรรไกรบนไปขวางทางเดินหายใจ ทำให้ช่องทางเดินหายใจเล็กลง เด็กจะโตช้า แพ้ภัย และไม่แข็งแรง เหมือนต้นไม้ที่ขาดน้ำและอาหารนั่นเอง ดังนั้น การทำให้คุณแม่หรือคุณแม่พวด ก็ควรเป็นท่าที่เด็กนอนเอนเพียงเล็กน้อย (ใกล้เคียงแนวตั้งมากที่สุด) ปัญหาระยะยาวต่อทางเดินหายใจ ก็จะลดลง ขากรรไกรจะสร้างได้อย่างถูกต้องมากขึ้น



ทำดีมีน้ำจากขวดนมที่ถูกต้อง



ทำดีมีนมจากมารดาที่ถูกต้อง

เด็กเล็กๆ นั้น ก็ไม่ควรดูดนิ้ว ดูดจุกยางคาปาก หรือกินนมจากขวดนมและนอนเกินกว่าอายุ 2 ขวบ เพราะนั่นก็จะมีผลต่อระบบการกลืน การสบฟัน ทำให้การเจริญเติบโตของขากรรไกรผิดปกติได้ซึ่งนอกจากจะมีผลต่อฟันแล้ว ยังมีผลต่อระบบการหายใจด้วย

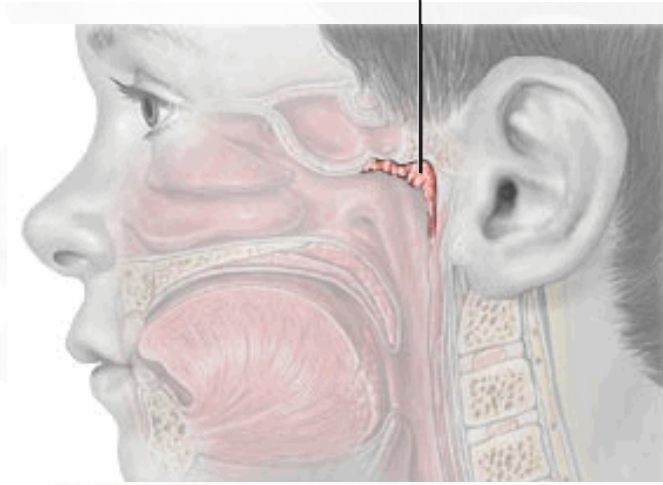
การหายใจที่ติดขัดไม่สมบูรณ์มีผล ส่งผลเสียระยะยาวต่อร่างกาย ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม อ่อนแอ โตช้า เป็นโรคภัย แม้จะทานอาหารที่ดี และนอนเป็นเวลานานก็ตาม เราจะเห็นรายงานของคนนอนหลับและไหลตายหลายราย ซึ่งสาเหตุก็มาจากการขาดอากาศหายใจนั่นเอง ความจริงแล้วต้องเรียกว่า ไม่สามารถหายใจได้ แม้จะมีอากาศโดยรอบก็ตาม และมักจะพบว่าเกิดการหลับไหลตายมากในคนอ้วนและคนวัยกลางคนบางคน ที่ดูเฟิ่นๆ เหมือนคนแข็งแรง ไร้โรคภัยประจำตัว ในต่างประเทศพบรายงานของคนที่นอนหลับแล้วตาย ต่อมาญาติมาฟ้องร้องหมอพบว่าสาเหตุจากการจัดฟันที่ผิดวิธี ทำให้เพิ่มโอกาสการปิดทางเดินหายใจระหว่างที่นอนหลับ จะเห็นว่าการหายใจที่มีประสิทธิภาพที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญมาก การละเลย อาจทำให้เกิดปัญหาได้ ตั้งแต่ร่างกายอ่อนแอ อ่อนเพลีย ไปจนถึงหลับไหลตายได้

เด็กที่ดูดีมี กินนมจากขวดนมระยะยาวเกิน 2 ขวบ หรือฟันผุ สูญเสียฟันไปก่อนกำหนดที่ฟันแท้จะขึ้น เด็กที่มีอุบัติเหตุเกิดกับใบหน้า เช่น หกล้มกระแทกของแข็งอย่างแรง ก็จะมีผลให้กระดูกขากรรไกรสร้างไม่สมบูรณ์ ซึ่งอาจส่งผลต่อทางเดินหายใจได้ ปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน ตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้ไม่เกิดปัญหาในระยะยาวต่อชีวิต เมื่อโตขึ้น เด็กที่มีปัญหาดังกล่าว อาจมีลักษณะอ่อนแอ เป็นโรคง่าย ไม่แข็งแรง เป็นโรคภูมิแพ้ ตัวเล็ก ง่วงตลอดเวลาแม้ว่าจะนอนมาก หายใจทางปาก ริมฝีปากแห้ง นอนกรน นอนกัดฟันรุนแรง เด็กบางคนก็มีลักษณะเป็นเด็กไฮเปอร์ ผู้ปกครองอาจปรึกษาแพทย์หู คอ จมูก และทันตแพทย์เพื่อวินิจฉัยว่ามีสาเหตุมาจากอะไร

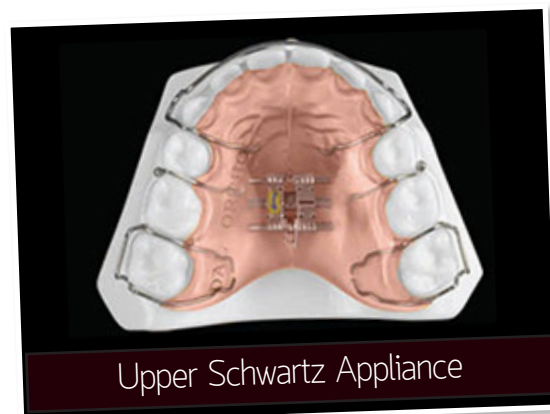
เด็กที่มีปัญหาทางเดินหายใจนั้น จากสถิติที่พบ สาเหตุส่วนใหญ่ เกิดจากการสร้างขากรรไกรบนที่ผิดปกติ เช่น ขนาดเล็กเกินไป หรือตำแหน่งขากรรไกรบนหรือขากรรไกรล่างอยู่ด้านหลังมากเกินไป ซึ่งมีสาเหตุจากฟัน มีผลทำให้ทางเดินหายใจถูกปิดเล็กน้อย จึงหายใจไม่ได้ ทันตแพทย์จะสามารถตรวจวินิจฉัยถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าว ด้วยการถ่ายภาพรังสี และวัดความกว้างบริเวณทางเดินหายใจ อีกทั้งวิเคราะห์ตำแหน่งและขนาดฟัน รวมถึงขนาดขากรรไกร แล้วจึงทำการแก้ไขตามสาเหตุนั้นๆ ยิ่งรักษาแก้ไขปัญหายุ่งยากยิ่งได้ ผลการรักษาที่ดี เพราะการแก้ไขเพียงเล็กน้อย ร่างกายเด็กที่ยังมีการเติบโตอยู่ จะเกิดการแก้ไขความผิดปกติต่างๆ ด้วยธรรมชาติของร่างกายเอง ทำให้กลับมาสู่งจรปกติได้ หากแก้ไขในช่วงอายุที่สูงขึ้น ก็จะทำให้ยาก ใช้เครื่องมือที่ซับซ้อน และใช้เวลารักษาที่นานกว่า งานวิจัยพบว่า เด็กอายุ 4 ขวบ การเติบโตของกระดูกและฟันบริเวณศีรษะเกิดไปแล้วกว่า 60 เปอร์เซ็นต์ และเด็กอายุ 9 ขวบนั้น การเติบโตของกระดูกและฟันบริเวณศีรษะเกิดไปแล้วกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น หากได้รับการแก้ไขในช่วงอายุน้อยๆ ย่อมได้รับผลการรักษาที่ดีและเร็ว เพราะธรรมชาติจะช่วยพาให้ร่างกายกลับมาสู่สรีระที่ถูกต้องเสมอ

ยังมีสาเหตุของทางเดินหายใจติดขัดเกิดจากต่อมทอนซิล (Tonsil) หรือต่อมอดินอยด์ (Adenoid) โต ซึ่งพบได้มากในเด็กเล็ก หากมีการปิดขวางทางเดินหายใจอย่างมาก อาจต้องใช้การผ่าตัดต่อมออก เพื่อให้เกิดการหายใจที่สะดวกขึ้น แต่หากเป็นไม่มาก ก็สามารถรอดูอาการไปก่อนได้ เพราะตามธรรมชาติแล้ว ต่อมนทั้งสองนี้จะค่อยๆ ลดขนาดลง จนทำให้การอุดขวางทางเดินหายใจนั้นลดลงเอง นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากแกนจมูกคดในไม่ตรง หรือคดซึ่งอาจเกิดได้จากอุบัติเหตุที่กระแทกเข้าจมูกโดยตรง ทำให้ผนังกันช่องจมูกคด หรือ เกิดปัญหาต่อกระดูกในโพรงจมูก ทำให้เกิดการอุดตัน หากเกิดปัญหามากๆ ก็ควรทำการผ่าตัดแก้ไข เพื่อแก้ไขปัญหาย่างถาวร แพทย์หูคอจมูก จะสามารถให้การรักษาได้อย่างดี

Adenoid



ในเด็กเล็กที่มีประวัติ หูอักเสบบ่อยๆ ก็อาจเกิดได้จากปัญหาขากรรไกรบน ดังกล่าวข้างต้น การแก้ไขที่ปลอดภัย ด้วยการรักษาหูอักเสบอย่างเดียว แต่ไม่ได้แก้ปัญหาคกระดูกขากรรไกรบน ก็จะทำให้เกิดปัญหาใหม่ได้ ทันตแพทย์จะรักษาปัญหาขากรรไกรบนและล่างผิดปกติ ด้วยเครื่องมือพลาสติกที่มีแกนไขขยายกระดูกขากรรไกรในแนวต่างๆ ที่มีความผิดปกติ ใช้เวลาประมาณ 8-12 เดือน ในเด็กเล็กก็จะทำให้อาการลดน้อยลงจนธรรมชาติสามารถเข้ามาช่วยจนหายเป็นปกติได้ ไม่จำเป็นต้องทำการผ่าตัดใดๆ เลย แต่หากปล่อยให้ปัญหาดังกล่าวเนิ่นนานไป จนโตเกินระยะเจริญเติบโต การแก้ไขก็ยากและอาจต้องผ่าตัด จึงควรรักษาในช่วงอายุน้อยๆ จะดีที่สุด



Upper Schwartz Appliance



ปัญหาทางเดินหายใจนั้น บางครั้งทันตแพทย์ต้องเป็นคนแก้ปัญหาให้จนครบ แล้วพบกันใหม่ครับ 🍀