

تقّطع النفس خلال النوم SLEEP APNEA

تقّطع النفس

متى يُعتبر مرضياً؟

معظم الأشخاص البالغين يتعرضون لتقطّع في النفس خلال نومهم، لكن هذا التقطّع لا يُعتبر مرضياً إلا عندما يتعدى ال 5 مرات خلال كل ساعة نوم كمعدل وسطي؛ علماً أنه كلما زادت نسبة التقطّع إزدادت عوارض ومضاعفات هذا المرض.

GET CHECKED

ما هو تقّطع النفس خلال النوم؟

إن تقّطع النفس خلال النوم ناتج في معظم الحالات عن إنسداد مؤقت لجرى التنفس سببه ضيق مجرى الهواء عند مستوى الأنف أو الحنك الرخو (Soft Palate) أو البلعوم، وإنخفاض قدرة عضلات الرقبة على إبقاء هذا الجرى مفتوحاً خلال كل مراحل النوم.



History & Beyond

1878 - 2013

من هم الأشخاص المعرضون لتقطّع النفس خلال النوم؟ بصورة عامة، إن الرجال هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من النساء (بمعدل الضعفاً)؛ وهناك عدة عوامل تزيد من احتمال الإصابة به وهي:

- الوزن الزائد والسمنة
- قصر العنق
- وجود لحميات أنفية أو إنحراف في الأنف (Septal Deviation)
- إمتداد في الحنك الرخو
- الأدوية المسكنة والكحول

ما هي عوارض تقّطع النفس خلال النوم؟

- الشخير بالإضافة إلى تقّطع النفس
- إزداد النعاس خلال فترة النهار
- إنخفاض القدرة على التركيز خلال العمل
- إزداد حالات النوم خلال قيادة الآليات
- التعب والوهن الدائمين

ما هي السبل المتاحة لعلاج هذا المرض؟

يرتكز العلاج في القدرة على إبقاء مجرى التنفس مفتوحاً وذلك بإجراء عمليات جراحية لمعالجة أسباب الإنسداد أو بإستخدام آلة لضغط الهواء توضع حول الأنف خلال النوم بالإضافة إلى تخفيض الوزن الزائد، تجنّب النوم على الظهر والإمتناع عن تناول الكحول أو الأدوية المسببة للنعاس.

ما هي مضاعفات مرض تقّطع النفس خلال النوم؟

هناك نوعين من المضاعفات: النوع الأول متعلق برداء نوعية النوم بسبب التقطّع المستمر أو المتكرر والمتمثل بإزداد النعاس خلال فترة النهار، قلة التركيز وغيرها من الاسباب. أما النوع الثاني، فهو ناتج عن تضؤل نسبة الاوكسيجين في الدم خلال النوم بسبب تقّطع النفس ويشمل الإرتفاع في ضغط الدم وإرتفاع نسبة إحتمال الاصابة بنوبات قلبية ودماغية.

خلاصة

إن تقّطع النفس خلال النوم مرض يُصيب شريحة كبيرة من الناس تفوق في عددها المصابين بمرض الربو، علماً أن إحتمال الإصابة تزداد بشكل كبير مع إزداد الوزن لاسيما لدى الرجال؛ مع الإشارة إلى أن عدم تشخيص هذا المرض ومعالجته بصورة صحيحة يؤديان إلى مضاعفات متعددة.