

## توقف التنفس أثناء النوم



## مركز علاج اضطرابات النوم

### نصائح لنوم أفضل

- حاول المحافظة على مواعيد منتظمة للنوم والاستيقاظ خلال أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع لتجنب أي خلل في "الساعة البيولوجية" الموجودة في المخ والمسئولة عن التحكم في درجة الوعي والنوم.

- حاول ألا تنام أكثر من ثماني ساعات أو الاستلقاء الطويل في السرير، لأن النوم الزائد (حتى لو ظهر لك أنك تحتاجه)، يؤثر سلباً على منظومة النوم واليقظة، وقد يؤدي إلى الخمول.

- كن نشيطاً في نهارك، فالرياضة تحسن صحتك وتساعدك على النوم ليلاً، كما أنها تعمل على حمايتك من العديد من الأمراض، وتبقيك بعيداً عن السمنة.

- تجنب أخذ قيلولة في وقت متأخر من النهار أو المساء والغفوة إذا كانت ضرورية فتفضل أن تكون بين صلاتي الظهر والعصر، ولا تتجاوز فترة النوم (30) دقيقة.

- حاول التخفيف من المنبهات والكافيين (القهوة والكولا والشوكولاتة) وتجنب التدخين قبل النوم.

- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الكبيرة أو الإفراط بشرب السوائل قبل النوم.

- عندما يحين وقت النوم اغلق الهاتف ولا تفكر بمشاكلك الشخصية أو العائلية. وتذكر دعاء النوم ودعاء الاستيقاظ من النوم.

### أغتنم هذه الفرصة لتقييم خطر وجود توقف التنفس أثناء النوم

- هل تعاني من شخير بصوت عال؟
- هل لاحظ شريك حياتك عليك الاختناق أو انقطاع للتنفس أثناء النوم؟
- هل تشعر بالتعب في الصباح أو الصداع بعد الاستيقاظ حتى بعد النوم ليلة كاملة؟
- هل تتنابك نوبات من النعاس أو صعوبة في البقاء مستيقظاً في النهار أثناء القراءة أو مشاهدة التلفاز أو أثناء قيادة السيارة؟
- هل تعاني ضعف التركيز أو الانتباه، وفقدان الذاكرة أو الحالة المزاجية السيئة؟
- هل لديك ارتفاع في ضغط الدم أو تعاني من وزن زائد؟

إذا أجبت بنعم على اثنين أو أكثر من الأسئلة، قد تعاني من توقف التنفس أثناء النوم أو غيرها من اضطرابات النوم ومن المهم أن تكون هناك متابعة من قبل استشاري في طب النوم لمناقشة النتائج واقتراح العلاج المناسب لك.



المادة الطبية: د. حسان الحريري  
استشاري في أمراض اضطرابات النوم  
عيادة الأمراض الصدرية وأمراض النوم

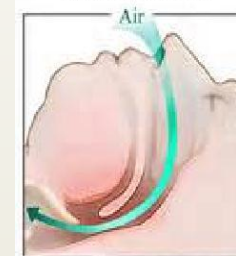
## ما هي متلازمة توقف التنفس الانسدادي أثناء النوم؟

الشخير هو أحد الأعراض الرئيسية لتوقف التنفس أثناء النوم الانسدادي. وكذلك انقطاع النفس أثناء النهار. والتعب رغم النوم لساعات كافية. وأيضا الصداع الصباحي والأرق وصعوبة التركيز والاكنتاب والنسيان وارتفاع ضغط الدم والضعف الجنسي وزيادة الوزن وزيادة التبول ليلا. كما أن ارتفاع نسبة السكر في الدم قد تكون ناجمة عن هذه الحالة التي قد تظهر ببطء على مدى سنوات طويلة، وأفراد أسرة المريض قد يكونوا أول من يشعر بها.

## ما هي أسباب توقف التنفس أثناء النوم؟

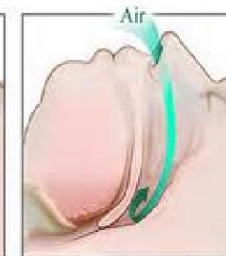
أثناء النوم، ترتخي العضلات عامة واللسان واللهاة خاصة مما يسبب تضيق في الجزء الخلفي من الحلق وهذا يتداخل مع التنفس ويسبب الشخير (وهو الصوت الناجم من مرور الهواء من خلال منطقة التضيق) وبحال استرخاء مجرى الهواء كلياً فإن التنفس يتوقف مما يؤدي إلى الاستيقاظ المتكرر من النوم فيؤثر هذا سلباً على نوعية النوم ويعاني المريض من تعب ونعاس في اليوم التالي.

### أثناء النوم الطبيعي



مجرى الهواء مفتوح

### أثناء توقف التنفس



مجرى الهواء مسدود

## ماهي العوامل التي يمكن أن تسهم في انقطاع التنفس أثناء النوم؟

السمنة والبدانة هي من أكثر العوامل المسببة كما أن الأشخاص ذوي الفك الصغير أو اللسان واللوزات الكبيرة يمكن أن يصابوا بهذه الحالة. وبشكل عام، تقدم العمر (وخاصة عند النساء بعد انقطاع الطمث) ونمط الحياة مثل التدخين والكحول يزيد من الإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم.

كيف يمكن تشخيص توقف التنفس أثناء النوم؟  
غالبا ما يستند تشخيص المريض بإجراء اختبار النوم.

### ما هو اختبار النوم؟



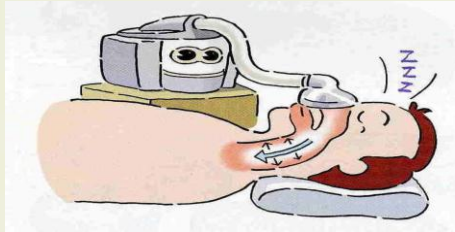
” تخطيط النوم ” يستخدم لمعرفة أسباب اضطرابات النوم وعلى ضوء ذلك يمكن تحديد طبيعة العلاج المناسب. غالبا ما تتم الدراسة خلال ساعات النوم العادية. ولإجراء اختبار النوم يقوم الفني المختص بتوصيل أجهزة متعددة (أقطاب) على مواقع مختلفة من الجسم مثل الرأس والوجه والصدر والبطن، ولا تسبب هذه الوصلات أي ألم أو صعوبة في النوم ثم يقوم الفني بملاحظة المؤشرات الفيسيولوجية خلال النوم وذلك بمراقبة التنفس والأكسجين في الدم ووضع الجسم والشخير ونبضات القلب أثناء النوم. سيوظف المختص صباحا ويقوم بإزالة كافة الأسلاك/ الأقطاب الكهربائية ويمكنك بعد عدة أيام مراجعة الطبيب حيث سيكون قد تم تحليل وتقييم نتائج دراسة النوم وسيتم شرح النتائج ومناقشة خيارات العلاج.

## ما هو علاج توقف التنفس أثناء النوم؟

هناك مجموعة متنوعة من العلاجات وهذه تتضمن تغيير نمط الحياة، مثل تجنب الكحول والأدوية المنومة وتخفيف الوزن والإقلاع عن التدخين. إن النوم على وسائد خاصة وتجنب النوم على الظهر أو وضع تركيبات بلاستيكية في الفم أثناء النوم لتصحيح وضعية الفك السفلي لزيادة حجم مجرى الهواء قد يخفف من الحالة.

## ما هو العلاج الحقيقي لتوقف التنفس أثناء النوم؟

يعتبر ضغط الهواء الايجابي العلاج الأساسي لانقطاع التنفس أثناء النوم. وتتلخص طريقة العلاج في أن يضع المريض قناعاً على وجهه يغطي منطقة الأنف، هذا القناع موصول بجهاز لضخ الهواء ويعمل الهواء المضغوط كدعامة تمنع انسداد مجرى الهواء.



هناك أيضا عمليات جراحية لزيادة حجم مجرى الهواء ومن ثم علاج انغلاق مجرى التنفس. وتعتبر العمليات الجراحية العلاج الأولي لأغلب الأطفال المصابين بهذه المشكلة وبعض الأفراد قد يحتاجون إلى مزيج من العلاجات لعلاج حالتهم.

## ما هي المخاطر المحتملة بحال عدم علاج توقف

### التنفس أثناء النوم؟

توقف التنفس أثناء النوم دون علاج قد يهدد الحياة بما في ذلك النوبات القلبية والسكتة الدماغية وارتفاع ضغط الدم والسكري أو حتى أمراض أخرى.