

چند ثانیه بدون اکسیژن



داشتن خواب خوب، یکی از مهم‌ترین مواردی است که در سلامت افراد نقش دارد و اگر بنا به هر دلیل با مشکل مواجه شود، کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و فرد انرژی کافی در طول روز نخواهد داشت. آپنه‌های تنفسی، جزو آن دسته از مشکلاتی هستند که می‌توانند افراد را درگیر خود کنند و انواع مختلفی دارند. یکی از انواع آپنه که در هر سنی می‌تواند افراد را دچار کند، آپنه انسدادی است که در صورت عدم درمان، مشکلاتی را در پی دارد. **دکتر سامان خرمی‌نژاد**، متخصص گوش و حلق و بینی، به بررسی آپنه انسدادی می‌پردازد.

وقت تشخیص است

برای تشخیص آپنه انسدادی، کارهای زیادی انجام می‌شود که می‌توان به گرفتن شرح حال از بیمار، معاینه و پلی‌سونوگرافی اشاره کرد. برای انجام پلی‌سونوگرافی، بیمار باید یک شب در اتاق مخصوصی بخوابد. نوار قلب، نوار مغز، حرکات چشم، الکترومیوگرافی، بررسی اکسیژن خون، میزان بالا رفتن دی‌اکسید کربن (CO2) و ... مورد بررسی قرار می‌گیرند. همچنین تعداد آپنه‌های بیمار در حین خواب نیز ثبت خواهد شد. معمولاً در زمان معاینه کودکان مبتلا به آپنه، مواردی چون بزرگی لوزه‌های کامی و لوزه سوم دیده می‌شود و علائم آلرژی و نبود رشد کافی در بدن کودک وجود دارد. همچنین در بزرگسالان هنگام معاینه، مواردی چون انحراف تیغه میانی بینی، پولیپ داخل بینی، لوزه‌های بزرگ، کام نرم، شل و افتاده، زبان بزرگ، چانه عقب رفته، چاقی گردن و چاقی کل بدن دیده می‌شود.

چگونه درمان می‌شود؟

درمان آپنه انسدادی از هر بیمار به بیمار دیگر، متفاوت است و درمان‌ها به صورت جراحی و غیر جراحی هستند. معمولاً برای درمان کودکان، از جراحی کمک گرفته می‌شود که نتایج آن بسیار مطلوب است به‌ویژه در شرایطی که مشکل لوزه و لوزه سوم برطرف شود. جراحی در بزرگسالان نیز به بهبودی کمک می‌کند ولی درمان به شیوه جراحی، الزاماً قطعی نیست. برای بزرگسالان جراحی می‌تواند شامل برطرف کردن پولیپ بینی، رفع انحراف تیغه میانی بینی، جراحی لوزه و کام نرم باشد. همچنین جراحی فک تحتانی نیز در برخی از افراد انجام خواهد شد. درمان‌های دارویی بیشتر برای رفع آلرژی مورد استفاده قرار می‌گیرند. علاوه بر این، در برخی افراد که جراحی یا درمان دارویی برای آنها چندان کاربردی ندارد، استفاده از دستگاه‌های مخصوص برای بهبود تنفس توصیه می‌شود. این دستگاه‌ها به باز ماندن راه‌های حین خواب کمک می‌کنند و درمان حمایتی برای بیمار به حساب می‌آیند و مانع از عوارض آپنه انسدادی شده و به بهبود کیفیت زندگی بیمار کمک می‌کنند.

آلرژی در دسرساز

آلرژی یکی از مشکلاتی است که می‌تواند با دردهای زیادی همراه باشد و آن دسته از افرادی که به آلرژی‌های شدید مبتلا هستند و اقدامی برای درمان آن نمی‌کنند، دچار انسداد داخل بینی و اختلال در تنفس، خواهند شد که این مساله می‌تواند منجر به پولیپ و در نهایت، آپنه انسدادی شود. به‌طور کلی، آلرژی می‌تواند با علائمی چون آبریزش بینی، عطسه، ترشحات پشت حلق، گرفتگی بینی، سرماخوردگی و سینوزیت مکرر و خارش گوش و حلق و بینی همراه باشد و در صورت درمان نشدن، زمینه‌ای برای ابتلا به آسم شود.

آگاهی از علائم آپنه انسدادی

یکی از مهم‌ترین علائم آپنه انسدادی در بزرگسالان، خواب‌آلودگی هنگام روز است، همچنین سردرد صبحگاهی، خستگی، عدم تمرکز، اختلالات رفتاری و حافظه نیز در این دسته از افراد دیده می‌شود. آپنه انسدادی در کودکان به صورت خرخر کردن و مشکلات تنفسی حین خواب خود را بروز می‌دهد، ضمن این که تعریق شبانه و بی‌قراری نیز در کودکان مبتلا دیده می‌شود.

علاوه بر این، وضعیت خوابیدن کودکان مبتلا، به‌صورت ثابت نیست و دائماً در حین خواب جابه‌جا می‌شوند. گاهی شب‌ادراری، بیش‌فعالی و پر خاشگیری نیز در برخی از این کودکان وجود دارد. کودکان مبتلا به آپنه تنفسی، دچار اختلال در رشد نیز می‌شوند.

اهمیت موضوع در چیست؟

آپنه انسدادی به دلیل عوارض مهمی که دارد، باید حتماً درمان شود. یکی از مهم‌ترین عوارضی که می‌تواند بر اثر درمان نشدن آپنه انسدادی به وجود بیاید، افزایش فشارخون سیستمیک و افزایش فشارخون ریوی است. به‌طور کلی، حدود ۲۵ تا ۴۰ درصد افراد مبتلا به فشارخون بالا، دچار آپنه انسدادی هستند و فشارخون بالا، می‌تواند زمینه‌ای برای بروز سکت‌های قلبی و مغزی نیز باشد.

آپنه یعنی چه؟

آپنه تنفسی حین خواب، در واقع به معنی قطع جریان هوا در مجاری تنفسی است که در بزرگسالان معمولاً بیشتر از ده ثانیه اتفاق می‌افتد و در کودکان، کمتر از ده ثانیه را نیز آپنه تلقی می‌کنند. در برخی منابع، بروز تا پنج آپنه تنفسی در ساعت برای بزرگسالان، طبیعی تلقی شده در حالی که بروز حتی یک آپنه تنفسی، برای کودکان، غیرطبیعی محسوب می‌شود. بروز آپنه تنفسی در مردان، دو برابر به نسبت زنان بیشتر است ولی در کودکان، بروز آپنه نسبت به جنسیت چندان معنادار نیست. برخی از آمارها نشان می‌دهند حدود یک تا ۳ درصد کودکان، به آپنه انسدادی مبتلا هستند. علاوه بر این، در حدود ۳۰ سالگی، ۲۰ درصد از آقایان و ۵ درصد از خانم‌ها به آپنه انسدادی مبتلا می‌شوند و در حدود ۶۰ سالگی ابتلا به آپنه تنفسی در ۶۰ درصد آقایان و ۴۰ درصد خانم‌ها وجود دارد.

چرا دچارش می‌شویم؟

عوامل زیادی می‌توانند در ابتلا به آپنه انسدادی نقش داشته باشند؛ برای مثال، در افراد بزرگسال چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل ابتلا به آپنه انسدادی محسوب می‌شود به‌طوری که آپنه انسدادی در افراد چاق سه برابر بیشتر از سایر افراد وجود دارد. مصرف داروهای آرام‌بخش و مصرف الکل نیز می‌تواند ابتلا به آپنه انسدادی را به دنبال داشته باشد. علاوه بر این، استعمال دخانیات نیز در ابتلا به آپنه انسدادی نقش دارد و فردی که دخانیات مصرف می‌کند، مستعد ابتلا به آپنه انسدادی است ضمن این که اطرافیان او که در معرض دود ناشی از استعمال دخانیات هستند نیز می‌توانند به آپنه انسدادی مبتلا شوند که این مورد شامل حال کودکان نیز می‌شود. احتمال بروز آپنه انسدادی در کودکان، به دلایل دیگری می‌تواند باشد. مثلاً، بزرگی لوزه‌های کامی و لوزه سوم در این مساله نقش دارد. همچنین آن دسته از کودکانی که به سندرم داون مبتلا هستند، بیش از سایر کودکان به آپنه انسدادی مبتلا خواهند شد. همچنین آپنه انسدادی در کودکانی که به مشکلات مادرزادی فک و صورت یا فلج مغزی مبتلا هستند، بیشتر دیده می‌شود.