انقطاع النفس أثناء النوم

Sleep Apnea

ما هي متلازمة انقطاع النفس أثناء النوم؟
ما هي أسباب انقطاع النفس أثناء النوم؟
ما هي أعراض انقطاع النفس أثناء النوم؟
ما هي مضاعفات انقطاع النفس أثناء النوم؟
كيف يتم تشخيص متلازمة انقطاع النفس أثناء النوم؟
كيف يمكن الوقاية من انقطاع النفس أثناء النوم؟
ما هو علاج انقطاع النفس أثناء النوم؟

متلازمة انقطاع النفس أثناء النوم:

انقطاع النفس النومي هو أحد اضطرابات في النوم والذي يتميز بتوقف التنفس أثناء النوم. والذي يمكن أن يستمر من بضع ثوانٍ إلى عدة دقائق ويمكن أن تحدث عدة مرات في الساعة. يمكن أن يتسبب توقف التنفس أثناء النوم في استيقاظ الشخص عدة مرات أثناء الليل، مما قد يؤدي إلى ضعف جودة النوم والنعاس المفرط أثناء النهار.

أنواع انقطاع النفس أثناء النوم:

هناك نوعان رئيسيان من انقطاع النفس النومي:

- انقطاع النفس الانسدادي النومي (OSA): هذا هو أكثر أنواع انقطاع النفس النومي شيوعًا. والذي يحدث عندما تفشل عضلات مؤخرة الحلق في إبقاء مجرى الهواء مفتوحًا، مما يتسبب في توقف الشخص عن التنفس لفترة وجيزة أثناء النوم.
- توقف التنفس المركزي أثناء النوم (CSA): يحدث هذا النوع من انقطاع النفس النومي عندما يفشل الدماغ في إرسال الإشارات المناسبة إلى العضلات التي تتحكم في التنفس.

أسباب انقطاع النفس أثناء النوم وعوامل الخطر:

هناك العديد من العوامل التي يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بانقطاع النفس النومي، بما في ذلك:

- السمنة: الوزن الزائد يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم، حيث يمكن أن تتراكم الدهون الزائدة في العنق، مما يضيق مجرى الهواء.

- حجم العنق: يمكن أن يؤدي وجود محيط أكبر للرقبة إلى زيادة خطر الإصابة بانقطاع النفس النومي، لأن الأنسجة الزائدة في الرقبة يمكن أن تضيق مجرى الهواء.
- الجنس: الرجال أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي مقارنة بالنساء، على الرغم من زيادة خطر إصابة النساء بعد انقطاع الطمث.
- العمر: يزداد خطر الإصابة بانقطاع النفس النومي مع تقدمنا في العمر، خاصة عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 40 عامًا.
- التاريخ العائلي: يزيد التاريخ العائلي للإصابة بانقطاع النفس النومي من خطر الإصابة بهذه الحالة.
- التدخين: يمكن أن يزيد التدخين من خطر الإصابة بانقطاع النفس النومي، حيث يمكن أن يسبب التهابات وتورمًا في مجرى الهواء.
- استخدام الكحول والمهدئات: يمكن للكحول والمهدئات إرخاء عضلات الحلق وتجعل من الصعب إبقاء مجرى الهواء مفتوحًا.
- احتقان الأنف: يمكن أن يحدث هذا بسبب الحساسية، أو انحراف الحاجز الأنفي، أو مشاكل الأنف الأخرى، مما قد يجعل التنفس من خلال الأنف أكثر صعوبة.
- الحالات العصبية: قد يكون الأشخاص المصابون بحالات مثل مرض باركنسون والتصلب المتعدد أكثر عرضة للإصابة بانقطاع النفس النومي، حيث قد تتأثر عضلاتهم التنفسية بهذه الحالة.

أعراض انقطاع النفس أثناء النوم:

يمكن أن تختلف أعراض انقطاع النفس النومي من شخص لآخر، ولكن الأعراض الشائعة تشمل:

- الشخير بصوت عالٍ: هذا هو أحد أكثر أعراض انقطاع النفس النومي شيوعًا ويمكن أن يسمعه الآخرون.
- توقف التنفس مؤقتًا: يمكن أن تستمر فترات التوقف المؤقت هذه من بضع ثوانٍ إلى عدة دقائق ويمكن أن تحدث عدة مرات في الساعة.
- اللهاث أو الاختناق أثناء النوم: يمكن أن تحدث هذه النوبات بسبب جهد الدماغ لإيقاظ الشخص واستعادة التنفس الطبيعي.
- النعاس المفرط أثناء النهار: قد يشعر الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي بالتعب الشديد أثناء النهار، حتى بعد النوم طوال الليل.
- صداع الصباح: قد يستيقظ بعض الأشخاص المصابين بانقطاع التنفس أثناء النوم وهم يعانون من الصداع.
- صعوبة التركيز: قد يواجه الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي صعوبة في التركيز والانتباه أثناء النهار.
- تقلبات المزاج: قد يعاني الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي من التهيج والاكتئاب والقلق

مضاعفات انقطاع النفس أثناء النوم:

يمكن أن يؤدي انقطاع النفس أثناء النوم إلى عدة مضاعفات، بما في ذلك:

- ارتفاع ضغط الدم: يمكن أن يتسبب انقطاع النفس النومي في ارتفاع ضغط الدم، ، والذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من المشاكل الصحية.
- مشاكل القلب: يمكن أن يؤدي انقطاع النفس النومي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- داء السكري من النوع الثاني : يمكن أن يزيد انقطاع النفس النومي من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- الاكتئاب والقلق: قد يعاني الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي من الاكتئاب والقلق.
- حوادث السيارات: النعاس المفرط أثناء النهار الناجم عن انقطاع النفس النومي يمكن أن يزيد من مخاطر حوادث السيارات.
- الحوادث المتعلقة بالعمل: قد يكون الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي أكثر عرضة للحوادث أثناء العمل.

أعراض انقطاع النفس أثناء النوم:

يمكن أن تختلف أعراض انقطاع النفس النومي من شخص لآخر، ولكن الأعراض الشائعة تشمل:

- الشخير بصوت عالٍ: هذا هو أحد أكثر أعراض انقطاع النفس النومي شيوعًا ويمكن أن يسمعه الآخرون.
- توقف التنفس مؤقتًا: يمكن أن تستمر فترات التوقف المؤقت هذه من بضع ثوانٍ إلى عدة دقائق ويمكن أن تحدث عدة مرات في الساعة.
- اللهاث أو الاختناق أثناء النوم: يمكن أن تحدث هذه النوبات بسبب جهد الدماغ لإيقاظ الشخص واستعادة التنفس الطبيعي.
- النعاس المفرط أثناء النهار: قد يشعر الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي بالتعب الشديد أثناء النهار، حتى بعد النوم طوال الليل.
- صداع الصباح: قد يستيقظ بعض الأشخاص المصابين بانقطاع التنفس أثناء النوم وهم يعانون من الصداع.
- صعوبة التركيز: قد يواجه الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي صعوبة في التركيز والانتباه أثناء النهار.
- تقلبات المزاج: قد يعاني الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي من التهيج والاكتئاب والقلق

مضاعفات انقطاع النفس أثناء النوم:

يمكن أن يؤدي انقطاع النفس أثناء النوم إلى عدة مضاعفات، بما في ذلك:

- ارتفاع ضغط الدم: يمكن أن يتسبب انقطاع النفس النومي في ارتفاع ضغط الدم، ، والذي يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وغيرها من المشاكل الصحية.
- مشاكل القلب: يمكن أن يؤدي انقطاع النفس النومي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- داء السكري من النوع الثاني : يمكن أن يزيد انقطاع النفس النومي من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- الاكتئاب والقلق: قد يعاني الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي من الاكتئاب والقلق.
- حوادث السيارات: النعاس المفرط أثناء النهار الناجم عن انقطاع النفس النومي يمكن أن يزيد من مخاطر حوادث السيارات.
- الحوادث المتعلقة بالعمل: قد يكون الأشخاص المصابون بانقطاع النفس النومي أكثر عرضة للحوادث أثناء العمل.

تشخيص انقطاع النفس أثناء النوم:

يبدأ تشخيص انقطاع النفس النومي عادةً بالفحص البدني ومراجعة التاريخ الطبي للمريض. قد يسأل الطبيب عن أعراض المريض وأنماط نومه وأي أدوية يتناولها.

الاختبار التشخيصي الأكثر شيوعًا لانقطاع النفس النومي هو مخطط النوم، المعروف أيضًا باسم دراسة النوم. يقيس هذا الاختبار نشاط الدماغ وحركة العين ونشاط العضلات والمعايير الفسيولوجية الأخرى أثناء النوم. يتم إجراؤه عادةً في مركز النوم أو المختبر.

تتوفر أيضًا اختبارات توقف التنفس أثناء النوم بالمنزل (HSAT). يتم إجراء هذا الاختبار في المنزل وهو جهاز محمول يسجل تنفس الشخص وتدفق الهواء ومستويات الأكسجين أثناء النوم.

إذا تم تشخيص المريض بانقطاع النفس النومي، فسيتم وضع خطة علاجية بناءً على نوع الحالة وشدتها.

الوقاية من انقطاع النفس أثناء النوم:

تعتمد الوقاية من توقف التنفس أثناء النوم على السبب الأساسي. فيما يلي بعض الطرق للوقاية من توقف التنفس أثناء النوم:

- الحفاظ على وزن صحي: إنقاص الوزن يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم، خاصة عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.
- تجنب الكحول والمهدئات: يمكن لهذه المواد إرخاء عضلات الحلق وتجعل من الصعب إبقاء مجرى الهواء مفتوحًا.
- الإقلاع عن التدخين: يمكن أن يسبب التدخين التهابات وتورمات في مجرى الهواء، مما يزيد من خطر الإصابة بانقطاع النفس النومي.
- النوم على جانبك: قد يجد بعض الناس أن النوم على جانبهم، وليس على ظهورهم، يمكن أن يساعد في منع توقف التنفس أثناء النوم.

علاج انقطاع النفس أثناء النوم:

يعتمد علاج انقطاع النفس النومي على نوع الحالة وشدتها. فيما يلي بعض الطرق لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم:

- جهاز ضغط الهواء الإيجابي المستمر (CPAP): و هو الأكثر شيوعًا لعلاج انقطاع التنفس أثناء النوم. حيث يتوجب على المريض ارتداء قناع على الأنف أو الفم الذي يوفر تيارًا ثابتًا من الهواء للمساعدة في إبقاء مجرى الهواء مفتوحًا.
- أجهزة الفم: هي أجهزة ميكنيكية تساعد على إبقاء مجرى الهواء مفتوحًا عن طريق إعادة وضع الفك واللسان.
- الجراحة: قد تكون الجراحة خيارًا للأشخاص الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، خاصةً إذا كان السبب هو مشكلة هيكلية في مجرى الهواء العلوي.
- تغييرات في نمط الحياة: إنقاص الوزن وتجنب الكحوليات والإقلاع عن التدخين يمكن أن يساعد في تقليل خطر الإصابة بانقطاع النفس النومي.
- العلاج الموضعي: وهو علاج سلوكي يهدف إلى تغيير وضع المريض أثناء النوم لتقليل حدوث أحداث انقطاع النفس.

اعتماد: مركز صحة العين