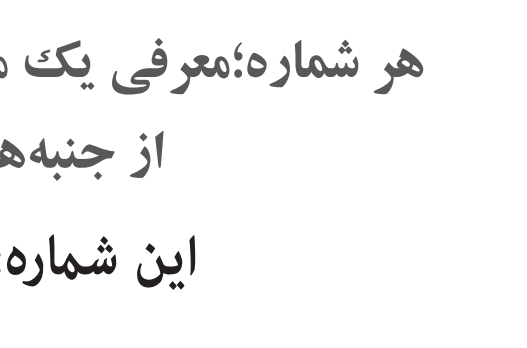




تاریخ
۲۳
اردیبهشت
۱۴۰۳
یکشنبه



هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: آپنه خواب

صفحه
۶
شماره
۳۹۱۴
سال
سی ام

سلامت



علائم آپنه خواب چیست؟



این خطر را افزایش دهند.

اصولاً فاکتورهای خطر ابتلا به آپنه خواب مرکزی عبارتند از:

افراد میانسال و مسن بیشتر در معرض آپنه خواب مرکزی هستند.

آپنه خواب مرکزی در مردان بیشتر از زنان است.

داشتن نارسایی احتقانی قلب خطر آپنه خواب را افزایش می‌دهد.

استفاده از داروهای ضد درد، داروهای افیونی به ویژه در طولانی‌مدت مانند متادون، خطر آپنه خواب مرکزی را افزایش می‌دهد.

سکته مغزی خطر آپنه خواب مرکزی یا پیچیده را افزایش می‌دهد.

با عوارض آپنه خواب بیشتر آشنا شوید

آپنه خواب یک بیماری جدی است و عوارض آن می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

خستگی روزانه

بیداری‌های مکرر مرتبط با آپنه خواب، روند خواب طبیعی را غیرممکن می‌کند و باعث خواب‌آلودگی شدید در روز، خستگی و تحریک‌پذیری می‌شود. ممکن است در تمرکز مشکل داشته باشید و خود را به هنگام کار، تماشای تلویزیون یا حتی رانندگی در حالت خواب ببایید. به‌همین‌دلیل، افراد مبتلا به آپنه خواب در معرض خطر تصادفات با وسایل نقلیه هستند. همچنین ممکن است احساس زودرنجی، بدخلقی یا افسردگی داشته باشید. کودکان و نوجوانان مبتلا به آپنه خواب ممکن است در مدرسه عملکرد ضعیفی داشته باشند یا دارای مشکلات رفتاری شوند.

فشار خون بالا یا مشکلات قلبی

افت ناگهانی سطح اکسیژن خون که در هنگام آپنه خواب رخ می‌دهد فشار خون را افزایش داده و سیستم قلبی عروقی را تحت فشار قرار می‌دهد. آپنه انسدادی خواب همچنین ممکن است خطر حمله قلبی مکرر، سکته مغزی و ضربان‌های غیر طبیعی قلب مانند فیبریلاسیون دهلیزی را افزایش دهد.

اگر به بیماری قلبی مبتلا هستید، چندین بار آپنه خواب و بروز افت سطح اکسیژن خون می‌تواند منجر به مرگ ناگهانی در اثر ضربان نامنظم قلب شود.

دیابت نوع ۲

داشتن آپنه خواب خطر ابتلا به شرایط مقاومت به انسولین و دیابت نوع ۲ را افزایش می‌دهد.

سندرم متابولیک

این اختلال که شامل فشار خون بالا، سطح غیر طبیعی کلسترول، قند خون بالا و افزایش دور کمر است، با خطر بالاتر بیماری قلبی در ارتباط است.

عوارض ناشی از داروها و جراحی

آپنه انسدادی خواب همچنین میزان نگرانی نسبت به برخی از داروها و بیهوشی عمومی را افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به آپنه خواب ممکن است بعد از جراحی دچار عوارض شوند زیرا مستعد مشکلات تنفسی به‌خصوص در حالت آرام و خوابیده به پشت هستند. پس قبل از جراحی، در مورد آپنه خواب و نحوه درمان آن به پزشک خود بگویید.

مشکلات کبدی

در افراد مبتلا به آپنه خواب به احتمال زیاد نتایج غیر طبیعی در آزمایشات عملکرد کبدی مشاهده می‌شود و کبد آنها علائم بیماری کبد چرب غیرالکلی را نشان می‌دهد.

خروپف

خروپف‌های بلند شما می‌تواند هر کسی را که در نزدیکی شما می‌خوابد از استراحت خوب باز دارد. بنابراین غیر معمول نیست که شریک زندگی شما مجبور است به اتاق دیگری یا حتی به طبقه دیگر خانه برود تا بتواند بخوابد.

آیا امکان پیشگیری از عارضه آپنه خواب وجود دارد؟

در مواردی که آپنه خواب ناشی از اضافه وزن، مصرف دخانیات و مواد مخدر، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیگر شرایط پزشکی باشد، مطمئناً قابل پیشگیری است زیرا با پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها به واسطه داشتن سبک زندگی سالم و فعالیت بدنی منظم، خبری از آپنه خواب و مشکلات تنفسی در خواب نخواهد بود.

اما در مورد آپنه خواب ارثی راه حلی وجود ندارد و هر آن ممکن است این مشکل بروز کند. بهتر است برای تأخیر آن با پزشک متخصص صحبت کنید.

انواع راه‌های درمان آپنه خواب که باید بدانید

هدف از درمان تنگی نفس در خواب یا درمان تنگی نفس عصبی، عادی‌سازی تنفس در هنگام خواب و رفع هرگونه مشکل اساسی سلامتی است. گزینه‌های درمانی معمولاً به علت و شدت علائم بستگی دارند که در ادامه به جزئیات آنها اشاره خواهیم کرد.

تغییر در سبک زندگی

اصلاح سبک زندگی برای عادی‌سازی تنفس و رفع وقفه تنفسی در بیداری ضروری است و به‌عنوان اولین گام اساسی در درمان فلج خواب محسوب می‌شود. مواردی مانند:

پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای حفظ سلامت قلب

ایجاد عادات خواب سالم

محدود کردن مصرف الکل

ترک سیگار

مدیریت وزن

خوابیدن به پهلوها

سایت پذیرش ۲۴ می‌نویسد: علائم و نشانه‌های آپنه خواب انسدادی و مرکزی یا هم تداخل دارند و گاهی اوقات تعیین نوع آن برای پزشک نیز دشوار می‌شود. به طور کلی، علائم متداول آپنه خواب شامل موارد زیر است:

برای مدتی تنفس متوقف می‌شود و به دنبال آن یک روند تنفسی همراه با سروصدا آغاز می‌شود

خروپف یا صدای بلند

نفس‌نفس زدن در هنگام خواب

بیدار شدن با دهان خشک یا گلو درد

چندین بار در شب بیدار شدن برای ادرار کردن

سر درد صبحگاهی

مشکلات خواب (بی‌خوابی)

خواب‌آلودگی و خستگی بیش‌ازحد روزانه

مشکل تمرکز در هنگام بیداری

تحریک‌پذیری

سر درد

سوزش سردل

کاهش میل جنسی و اختلال نعوظ

یک فرد مبتلا به آپنه خواب ممکن است از علائم خود بی اطلاع باشد اما فرد دیگری متوجه علائم او هنگام خواب شود.

علت آپنه خواب چیست و چه کسانی بیشتر دچار این مشکل می‌شوند؟
ممکن است این سوال برای شما مطرح شود که علت نتوانستن نفس عمیق کشیدن یا علت تنگی نفس در شب چیست؟ فاکتورهای مختلفی می‌توانند در انسداد یا کلاپس راه هوایی نقش داشته باشند که معمولاً شامل موارد زیر هستند:

شل شدن عضلات و سایر بافت‌های دهان و گلو

گرفتگی بینی

بافت‌های ضخیم شده مثلاً در اثر ذخیره چربی اضافی در اطراف راه هوایی

یک مشکل اساسی عصبی

این فاکتورها می‌توانند به دلایل زیر بروز کنند:

عوامل ژنتیکی

سرماخوردگی و آلرژی

چاقی

مشکلات تیروئید

نارسایی قلب یا کلیه

لوزه‌های بزرگ یا متورم

اگرچه نوزادانی که نارس به دنیا می‌آیند ممکن است دچار بیماری آپنه خواب شوند اما معمولاً این مسئله با افزایش سن برطرف می‌شود.

انواع سندرم آپنه خواب

انواع اصلی آپنه عبارتند از:

آپنه خواب انسدادی. نوع متداولی که هنگام شل شدن عضلات گلو اتفاق میافتد. این عضلات از کام نرم، لوزه‌ها، دیواره‌های جانبی گلو و زبان پشتیبانی می‌کنند. هنگامی‌که عضلات شل می‌شوند با هر تنفس راه هوایی شما باریک یا بسته می‌شود. در نتیجه شما نمی‌توانید هوای کافی دریافت کنید که می‌تواند سطح اکسیژن خون را کاهش دهد. مغز شما ناتوانی در نفس کشیدن را حس می‌کند و شما را برای مدت کوتاهی

از خواب دور می‌کند تا بتوانید راه هوایی خود را دوباره باز کنید. این بیداری معمولاً آنقدر مختصر است که شما آن را به خاطر نمی‌آورید. البته ممکن است خرخر یا احساس خفگی کنید یا نفس‌نفس بزیند. این الگو می‌تواند در هر ساعت به تعداد ۵ تا ۳۰ بار یا بیشتر تکرار شود و در تمام مدت توانایی شما برای رسیدن به مراحل عمیق و آرام خواب را مختل کند.

آپنه خواب مرکزی. این نوع کمتر شایع آپنه خواب هنگامی اتفاق میافتد که مغز شما سیگنال‌های مناسبی را به عضلات کنترل‌کننده تنفس ارسال نمی‌کند. این بدان معناست که شما ممکن است برای مدت کوتاهی هیچ تلاشی برای نفس کشیدن نکنید. در نتیجه با تنگی نفس از خواب بیدار می‌شوید و یا خوابیدن برای شما دشوار می‌شود. سندرم آپنه خواب پیچیده. این نوع سندرم وقتی کسی هم دچار آپنه خواب انسدادی و هم آپنه خواب مرکزی می‌شود، رخ می‌دهد.

فاکتورهای خطر بروز بیماری آپنه خواب

آپنه خواب می‌تواند بر روی همه افراد حتی کودکان تأثیر بگذارد زیرا برخی فاکتورها خطر بروز آن را در همه سنین افزایش می‌دهند. اصولاً فاکتورهایی که خطر ابتلا به آپنه خواب انسدادی را افزایش می‌دهند عبارتند از:

چاقی خطر ابتلا به آپنه خواب را بسیار افزایش می‌دهد زیرا رسوبات چربی در اطراف راه هوایی فوقانی می‌تواند راه تنفس شما را مسدود کند.

افرادی که گردن ضخیم‌تری دارند ممکن است مجاری تنفسی باریک‌تری داشته باشند.

ممکن است راه هوایی باریک را به ارث برده باشید. در این شرایط لوزه‌ها یا آدنوئیدها می‌توانند مجرای تنفسی را مسدود کنند (خصوصاً در کودکان).

مردان دو تا سه برابر بیشتر از زنان دچار آپنه خواب می‌شوند.
بالین‌حال، زنان در صورت داشتن اضافه وزن خطر خود را افزایش می‌دهند و به نظر می‌رسد درصد خطر آنها پس از یائسگی نیز افزایش می‌یابد.

آپنه خواب در بزرگسالان مسن به طور قابل توجهی بیشتر اتفاق میافتد.
داشتن اعضای خانواده با آپنه خواب ممکن است خطر شما را افزایش دهد.

استفاده از الکل و آرامبخش‌ها باعث شل شدن عضلات گلو می‌شوند که می‌تواند آپنه خواب را بدتر کند.

افراد سیگاری سه برابر بیشتر از افرادی‌که هرگز سیگار نکشیده‌اند دچار آپنه انسدادی خواب می‌شوند زیرا سیگار کشیدن می‌تواند میزان التهاب و احتباس مایعات را در مجاری هوایی فوقانی افزایش دهد.
اگر در تنفس از طریق بینی خود مشکل دارید، به احتمال زیاد دچار آپنه انسدادی خواب شده‌اید.

شرایط پزشکی نارسایی احتقانی قلب، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و بیماری پارکینسون از جمله مواردی هستند که ممکن است خطر آپنه انسدادی خواب را افزایش دهند. سندرم تخمدان پلی‌کیستیک، اختلالات هورمونی، سکته قلبی و بیماری‌های مزمن ریوی مانند آسم نیز می‌توانند

آپنه خواب ، بیماری خطرناکی است؟!



می‌کند.

آیا آپنه خواب خطرناک است ؟

برای بسیاری از افراد این سوال پیش می‌آید که آیا آپنه خواب خطرناک است و نیاز به درمان دارد؟! فرد دچار آپنه خواب در طول شب دچار خروپف و حرکات بدنی در خواب و تعریق می‌شود که برای او و همراهش ایجاد مزاحمت می‌کند. از آنجایی که شخص دچار آپنه خواب در طی شب چندین بار دچار وقفه تنفسی می‌شود، این عمل اگر همراه با بیماری زمینهای باشد؛ می‌تواند موجب بروز سکنه‌های قلبی یا مغزی شود و گاهی مرگ را در پی داشته باشد.

عوارض آپنه خواب

آپنه خواب از هر نوعی که باشد، عوارضی به دنبال دارد. عوارض آپنه خواب شامل موارد زیر است:

خستگی زیاد در طول روز

فرد اغلب در طول شب بیدار می‌شود

سر درد صبحگاهی

حافظه ضعیف و دشواری در تمرکز

مشکلات خلق و خو

آپنه خواب و فشار خون

آپنه خواب و فشار خون با یکدیگر ارتباط دارند؛ زیرا بررسی‌ها نشان داده‌اند که احتمال پایداری فشار خون بالا در بیماران مبتلا به آپنه خواب چند برابر بیشتر از بیماران معمولی است. بیش از یک سوم بیماران با فشار خون بالا و نزدیک به هشت دهم بیمارانی که از درمان‌های کاهنده فشارخون مقاوم استفاده می‌کنند، به آپنه انسدادی خواب مبتلا هستند. بنابراین پژوهشگران معتقدند آپنه خواب عامل فشار خون بالا است و تأثیر مستقیم آپنه خواب و فشار خون غیرقابل انکار است که به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوارض آپنه خواب محسوب می‌گردد.

آپنه خواب و بیماری های قلبی

از آنجا که چاقی یکی از عوامل موثر در ایجاد آپنه خواب است و همچنین یکی از عوامل موثر در بیماری‌های قلبی عروقی، چاقی بالاتنه و اضافه وزن است؛ می‌توان به خوبی نسبت مستقیم چاقی، آپنه خواب و بیماری های قلبی عروقی را درک کرد .

همچنین از آنجا که در آپنه خواب تعداد تنفس‌ها کم و زیاد می‌شود و نظم آن‌ها از بین می‌رود، درنتیجه اکسیژن‌رسانی به بدن دچار نوسان شده و تعداد ضربان بیشتر قلب و خستگی قلب دور از انتظار نیست. بنابراین تنها بر اثر چاقی، بلکه به دلیل ایجاد مشکل در تنفس نیز آپنه خواب و بیماری های قلبی به یکدیگر مربوط هستند.

درمان آپنه خواب چیست ؟

برای آن‌که بدانیم درمان آپنه خواب چیست، ابتدا باید دلیل آن را بررسی کنیم؛ اگر آپنه خواب همراه با بیماری‌های دیگر باشد، ابتدا باید به درمان بیماری زمینه‌ای پرداخت؛ اما می‌توان از برخی درمان‌های محافظه‌کارانه نیز برای آپنه همزمان استفاده کرد؛ مثل :

کاهش وزن

عدم مصرف الکل و قرص خواب‌آور

خوابیدن به پهلو

استفاده از اسپری بینی یا نوار تنفسی برای حفظ جریان هوا اگر دچار سینوس یا گرفتگی بینی هستید.

درمان فشار هوای مثبت

بعضی از داروها نیز ممکن است برای درمان آپنه خواب استفاده شود، مثل استازولامید، توفیلین داروهای آرام بخش

علائم شایع آپنه خواب را بشناسید



به گزارش مجله سلامت صد آنلاین ، گر فکر می کنید علائم آپنه خواب را دارید، سریعتر به پزشک مراجعه کنید. آپنه خواب با بیماری های از جمله حملات قلبی، دیابت نوع دوم، سکته مغزی، سندرم متابولیک و بیماری های کبدی و همچنین عوارض جدی و خطر بالای مرگ مرتبط است.

به نقل از مدیسن نت، سرگیجه یکی از علائم شایع آپنه خواب و یک اختلال خواب است که در آن تنفس شما به طور مکرر در طول خواب متوقف و دوباره شروع می‌شود.

خروپف (اغلب به اندازه کافی بلند است که مزاحم دیگران شود)

تنگی نفس یا نفس‌نفس زدن در هنگام خواب

بیداری های مکرر در شب

خشکی دهان

سر درد صبحگاهی

خواب آلودگی در طول روز

مشکل در تمرکز در محل کار

تحریک پذیری یا تغییرات خلقی

چرا آپنه خواب باعث سرگیجه می شود؟

آپنه خواب از راه های مختلفی می تواند باعث سرگیجه شود.

یکی از مکانیسم های اصلی اختلالات عروق مغزی ناشی از آپنه خواب است که بر سلامت و عملکرد رگ های خونی تغذیه کننده مغز تأثیر می گذارد. کاهش خون رسانی به مغز (ایسکمی مغزی) نیز می تواند منجر به سرگیجه شود.

آپنه خواب تنفس را به خطر می اندازد که منجر به کاهش سطح اکسیژن خون (هیپوکسمی) می شود. هیپوکسمی به نوبه خود باعث ایجاد مسیرهای متعددی می شود که می تواند به رگ های خونی تامین کننده مغز و ریه ها و قلب آسیب برساند. این وضعیت می تواند باعث مشکلاتی مانند سر درد صبحگاهی، فشار خون بالا و میگرن شود که می‌تواند سلامت رگ های خونی را بدتر کند.