

«خر و پف» سبب ایجاد چه بیماری‌هایی می‌شود؟

X آپنه انسدادی خواب اختلالی است که بارزترین نشانه آن، خر و پف است.



آپنه انسدادی خواب اختلالی است که بارزترین نشانه آن، خر و پف است. در واقع این موضوع نوعی اختلال تنفسی است که موجب افزایش فشار خون، مشکلات قلبی، سکته مغزی، افسردگی و اختلال در تحمل گلوکز و مقاومت به انسولین می‌شود. به گزارش ایسنا، آپنه خواب معمولاً در اثر شل شدن عضلات ایجاد شده و باعث می‌شود بافت نرم در گلو خیس شده و راه‌های هوایی را مسدود کند. این اختلال با دوره‌های قطع تنفس، به طور معمول ۱۰ تا ۳۰ ثانیه یکبار خود را نشان داده و منجر به کمبود اکسیژن می‌شود. مبتلایان به چاقی و کسانی که از ناهنجاری‌های ساختاری سر و گردن رنج می‌برند، بیشتر به این عارضه مبتلا هستند. از طرفی سیگار، الکل و احتقان بینی در شب نیز منجر به آپنه خواب می‌شود.

آپنه خواب خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها از جمله سرطان کلیه، ملانوما، سرطان سینه و سرطان رحم را افزایش می‌دهد. هنوز این ارتباط به درستی درک نشده است اما، به گفته برخی دانشمندان، اختلال مکرر در تنفس در طول شب ممکن است باعث ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن شده و این استرس فرایند التهاب را وخیم کند. التهاب مهم‌ترین عامل برای افزایش خطر ابتلا به سرطان است.

کشف این ارتباط بر اهمیت و تشخیص درمان آپنه خواب می‌افزاید. این عارضه در مراکز و کلینیک‌های خواب مراکز درمانی قابل تشخیص است. تشخیص، تنها یک شب طول می‌کشد و به هیچ وجه دردناک نیست.

متداول‌ترین روش درمانی آپنه انسدادی خواب، استفاده از دستگاه جریان هوای مثبت است. این دستگاه راه‌های تنفسی را در طول شب باز نگه می‌دارد و جریان هوا را از طریق یک ماسک که در هنگام خواب استفاده می‌شود، به آرامی فراهم می‌کند. این ابزار وقفه‌های تنفسی ناشی از آپنه خواب را از بین می‌برد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، سایر روش‌های درمانی عبارتند از تغییرات در شیوه زندگی مانند کاهش وزن، تغییر وضعیت و پوزیشن خواب و در نهایت جراحی برای اصلاح انسداد آناتومیکی در گلو.