

چرا من خروپف می کنم؟

صدای زنگ آپارتمان بیدارم کرد، سراسیمه از رختخواب بلند شدم همان طور که به سمت در حرکت می کردم



صدای زنگ آپارتمان بیدارم کرد، سراسیمه از رختخواب بلند شدم همان طور که به سمت در حرکت می کردم ساعت روی دیوار را در کورسوی چراغ خواب نگاه کردم. 1.5 بعد از نیمه شب را نشان می داد چه کسی در می زند؟ چه اتفاقی افتاده است. در را باز کردم. آقای احمدی همسایه بود بدون هیچ معطلی و با عصبانیت گفت: امیرآقا، مرد حسابی چرا دکتر نمی روی؟ صدای خروپفت دیوانه مان کرد؟ روز که از سروصدا و شلوغی شهر کلافه می شویم. شب هم که از صدای خروپف شما آسایش نداریم. فردا خودم باهات می آیم دکتر چه بخواهی، چه نخواهی...

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ به احتمال زیاد شما هم با خروپف دیگران مشکل دارید و یا ممکن است خودتان خروپف کنید. دکتر مهناز امینی فوق تخصص ریه و مراقبت های ویژه درباره این مشکل توضیحاتی می دهد که دانستن آن مفید است.

نفس کشیدن در خواب و بیداری چه تفاوتی دارد؟

همان طور که می دانید نفس کشیدن بدون اراده و اختیار شما صورت می گیرد. شما نمی توانید بیش از چند ثانیه نفس تان را به اراده خود حبس کنید یا تندتر از شکل طبیعی نفس بکشید. چون این موضوع به رساندن اکسیژن به سلول های بدن بستگی دارد و به همین علت به دقت توسط مغز کنترل می شود. وی می افزاید: در خواب هم همین موضوع صادق است. شاید فکر می کنید که خوابیدن یک حالت غیرفعال است، در حالی که در حین خواب بیشتر عضلات بدن شل می شود، ولی مغز فعال است چه در زمانی که خواب می بینیم و چه در زمانی که خواب نمی بینیم. شما در خواب نیز به کمک دستورهایی که از مغزتان صادر می شود نفس می کشید. در هر بار نفس کشیدن (دم) عضلات قفسه سینه باعث مکش هوا از محیط اطراف به داخل ریه های شما می شود.

طی خواب تفاوت هایی در وضعیت نفس کشیدن ما به وجود می آید. یکی از این تفاوت ها در این است که عضلات گلو نیز مانند بیشتر عضلات بدن شل می شود. این شل شدن و روی هم خوابیدن عضلات گلو، سبب کوچک شدن و تنگ شدن راه جریان هوا می شود. به طور معمول این تنگی آن قدر شدید نیست که در وارد یا خارج شدن هوا اختلالی ایجاد کند. ولی اگر عامل دیگری از قبل، سبب تنگی راه هوا شده باشد؛ شل شدن عضلات گلو در حین خواب می تواند جریان هوا را دچار مشکل کند. اولین مشکلی که ایجاد می شود خروپف است.

چرا من خروپف می کنم؟

این فوق تخصص ریه در ادامه می افزاید: شاید هنوز هم بعضی از ما فکر کنیم خوابی که با خروپف همراه نباشد خواب عمیق و با کیفیتی نیست. در حالی که عمق یا کیفیت خواب با خروپف ارتباطی ندارد. هنگام خروپف به علت تنگی مسیر جریان هوا (که قبلاً شرح آن داده شد) هوا به سختی جریان می یابد. جریان هوا با فشار، باعث لرزیدن بافت های گلو می شود و صدای خروپف را در دم و بازدم ایجاد می کند.

آیا خروپف یک نوع بیماری است؟

خیر. خروپف به تنهایی، بیماری محسوب نمی شود. اگر تنگی مجرای تنفسی فقط در حدی باشد که خود را به صورت خروپف نشان دهد نیاز به بررسی یا پیگیری ندارد. (البته بعضی از خروپف ها آن قدر بلند و آزاردهنده است که سبب سلب آسایش نزدیکان یا حتی همسایگان! شما می شود.)

باید بدانیم که هر چه سن ما بالاتر برود یا هر چه وزن ما بیشتر باشد، بیشتر احتمال دارد خروپف کنیم و یا اگر تنگی راه هوا به علت بزرگ بودن زبان یا لوزه ها، انحراف تیغه بینی، کوچک بودن فک پایین و... داشته باشیم احتمال بیشتری دارد خروپف کنیم. وقتی تنگی شدیدتر شد غیر از خروپف مشکلات دیگری هم به وجود می آید. این مشکلات که در ادامه به آن ها اشاره می شود شامل مواردی است که خروپف با علائم دیگری که نشانه بیماری است همراه می شود. این مشکلات را تحت عنوان کلی «آپنه خواب« می نامیم.

آپنه خواب چیست؟

وقتی تنگی راه هوا در گلو بیشتر و بیشتر شد، تلاش عضلات قفسه سینه برای وارد یا خارج کردن هوا با مشکل بیشتری روبه رو می شود. حتی ممکن است با وجود بالا و پایین رفتن قفسه سینه که نشان دهنده تلاش عضلات برای وارد یا خارج کردن هواست، تنگی آن قدر شدید شود که هیچ هوایی بین محیط بیرون و ریه ها رد و بدل نشود. این حالت را آپنه خواب می نامیم. «آپنه« در لغت به معنی «بدون نفس« است. در زمان آپنه، نفس کشیدن فرد قطع می شود. معمولاً آپنه هم مانند خروپف توسط خود فرد احساس نمی شود و افراد دیگر مانند همسر فرد متوجه آن می شود. در نوع انسدادی آپنه خواب عضلات گلو نمی تواند راه هوایی را باز نگه دارد و روی هم می افتد. فرد برای تنفس تلاش می کند ولی هوایی وارد ریه ها نمی

شود معمولاً این نوع از آپنه با خروپف های بلند همراه است. قطع تنفس بیش از ۱۰ ثانیه را آپنه می نامیم. تکرار زیاد این حالت غیرطبیعی و نشانه بیماری است.

آیا من آپنه خواب دارم؟

اگر زمانی که شما خوابیده اید کسی شما را مشاهده کند و بگوید شما به مدت ۱۰ ثانیه یا بیشتر نفس نمی کشیدید، احتمالاً مبتلا به آپنه خواب هستید. البته این آپنه ممکن است در حالت طبیعی نیز روی دهد ولی آن چه مهم و نشانه بیماری است تکرار بیش از حد آن است. به طور متوسط بیش از ۵ بار آپنه در هر ساعت خواب را غیرطبیعی تلقی می کنیم.

در زمان آپنه چه اتفاقی در بدن می افتد؟

هر بار که دچار آپنه می شوید، جریان هوا به ریه ها قطع می شود، در نتیجه اکسیژن رسانی به بافت ها از جمله مغز کاهش می یابد و پس از مدت کوتاهی مغزتان این کاهش اکسیژن را حس می کند. مغز به شما دستور می دهد که بیدار شوید. این بیدار شدن آن قدر کوتاه مدت است که معمولاً خود شما متوجه آن نمی شوید. حتماً متوجه شده اید که این قطع نفس یا حتی خروپف در زمانی که به پشت می خوابید بیشتر است. چون وقتی کسی مجرای هوایی تنگی داشته باشد، با خوابیدن به پشت، زبان به عقب می افتد و بیشتر راه هوا را می بندد. به همین علت است که وقتی کسی خروپف می کند معمولاً اطرافیان از وی می خواهند به یک پهلو بخوابد.

من چگونه مستعد آپنه خواب می شوم؟

اولین عاملی که شما را مستعد ابتلا به آپنه خواب می کند اضافه وزن است. شما می توانید محاسبه کنید که آیا وزن شما برای قدی که دارید مناسب است و یا کمتر یا بیشتر از طبیعی است. اگر نمایه توده بدنی شما کمتر از 18.5 است، کمبود وزن و اگر بیش از ۲۵ است اضافه وزن دارید. برخی از عوامل دیگری که شما را مستعد ابتلا به آپنه خواب می کند، لوزه های بزرگ، انحراف تیغه بینی، پولیپ بینی، بزرگ بودن، عقب تر بودن چانه و فک پایین، مصرف مشروبات الکلی، موادمخدر و دخانیات است.

آیا آپنه خواب من را در معرض بیماری دیگری قرار می دهد؟

متأسفانه بله! کاهش اکسیژن خون در حین خواب و بیداری های مکرر شبانه سبب کاهش عمق خواب و در نتیجه خواب آلودگی طی روز می شود. در کودکان معمولاً آموزگار متوجه این مشکل می شود. افت تحصیلی و چرت زدن کودک در کلاس ممکن است اولین علامت این بیماری در کودکان باشد. در بزرگسالان این خواب آلودگی زمینه ساز مشکلاتی همچون حوادث رانندگی می شود. همچنین سبب ابتلا به بیماری فشارخون بالا، سکنه های مغزی و قلبی و افزایش احتمال ابتلا به دیابت می شود. البته مبتلایان به این اختلال بعد از درمان بهبود کامل می یابند.

آپنه خواب چگونه تشخیص داده می شود؟

خوشبختانه در حال حاضر تشخیص این بیماری به راحتی ممکن است. امروزه پزشکان قادرند با اندازه گیری جریان تنفس و امواج الکتریکی مغز، قلب و عضلات به درستی به شما بگویند که آیا به آپنه خواب مبتلا هستید و اگر هستید بیماری شما تا چه حد شدید است. این اندازه گیری طی یک خواب شبانه در بیمارستان یا کلینیک خواب صورت می گیرد .

گرچه تشخیص قطعی آپنه خواب به کمک آزمون تست خواب (پلی سومنوگرافی) انجام می گیرد، با این وجود ابزارهایی وجود دارد که به شما کمک می کند میزان نیاز خود را به این گونه بررسی ها ارزیابی کنید. یکی از این موارد تعیین میزان خواب آلودگی شما طی روز است.

پلی سومنوگرافی چیست؟

همان طور که گفته شد، بررسی حین خواب (پلی سومنوگرافی) طی یک شب و در یک کلینیک یا بیمارستان انجام می شود. در این آزمون مجموعه ای از نوارها از امواج الکتریکی تولید شده توسط اعضای بدن ثبت می شود. ساده ترین مثال در این باره، نوار قلب است. همان طور که می دانید قلب برای انقباض حفره های خود و پمپاژ کردن خون به داخل رگ ها امواج الکتریکی تولید می کند. قسمتی از این امواج به سطح بدن می رسد و ما می توانیم آن ها را از راه پوست روی نوار قلب ثبت کنیم. عیناً همین مراحل در ثبت نوار مغز و نوار عضله انجام می گیرد. قطع جریان تنفس (آپنه) نیز به وسیله یک حسگر که زیر بینی چسبانده می شود ثبت می شود. نوار مغز در این آزمون به منظور تعیین مراحل گوناگون خواب (خواب سطحی، عمقی و...) انجام می شود. معمولاً آپنه خواب در مراحل عمیق خواب و نزدیک صبح بیشتر دیده می شود.

برای درمان آپنه خواب چه کنم؟

اول از همه باید بدانید که خوشبختانه برای این بیماری درمان های مناسبی وجود دارد. اولین و مهم ترین اصل در درمان این بیماری کاهش وزن است(البته اگر اضافه وزن دارید). به علاوه لازم است از مصرف سیگار، موادمخدر و مشروبات الکلی به شدت پرهیز کنید.در هنگام خواب سعی کنید روی یک پهلو بخوابید. معمولاً پزشک به شما می گوید باید راه درمانی اختصاصی را در پیش بگیرید یا نه.