

## درمان انقلابی خروپف در 15 دقیقه



پژوهشگران برای درمان خر و پف، گچ چسبنده‌ای اختراع کرده‌اند که زیر چانه قرار می‌گیرد و مانع از مسدود شدن لوله تنفسی در اثر شل شدن ماهیچه‌های گلو و اختلال در تنفس می‌شود.

پژوهشگران برای درمان خر و پف، گچ چسبنده‌ای اختراع کرده‌اند که زیر چانه قرار می‌گیرد و مانع از مسدود شدن لوله تنفسی در اثر شل شدن ماهیچه‌های گلو و اختلال در تنفس می‌شود.  
ایسنا نوشت:

یک گچ چسبنده که شبها زیر چانه قرار می‌گیرد، می‌تواند در رفع خروپف کمک کند.

این گچ فناوری پیشرفته برای مقابله با آپنه خواب تولید شده است که در آن لوله تنفسی با شل شدن ماهیچه‌های گلو مسدود شده و در تنفس اختلال ایجاد می‌کنند.

این فناوری حاوی یک فرستنده باتری‌خور بوده که سیگنالهایی به یک کاشت کوچک به اندازه نصف چوب کبریت در زیر زبان می‌فرستد.

این سیگنالها به کاشت برای تحریک عصب زیر زبانی که در زیر زبان قرار داشته و مسئول فعالسازی ماهیچه‌های اطراف گلوست، فرمان صادر می‌کند. تحریک این عصب منجر به منقبض شدن ماهیچه‌ها شده که در پی آن زبان را به جلو رانده و لوله تنفسی را باز می‌کند.

در زمان به خواب رفتن انسان، ماهیچه‌های گلو شل می‌شوند. برای بسیاری از افراد این امر مشکل‌ساز نیست و لوله تنفسی تا حدی باز می‌ماند. اما افراد مبتلا به آپنه خواب، با یک فروپاشی کامل روبرو شده که تنفس را برای حداقل 10 ثانیه مختل می‌کند. هوا در برابر بافت نرم مقابل خود ارتعاش ایجاد کرده و صدای خروپف را بوجود می‌آورد.

زمانی که مغز از قطع تنفس آگاه می‌شود، سیگنالی برای ماهیچه‌های لوله تنفسی به منظور منقبض شدن آنها ارسال کرده که باعث بیداری فرد با تکان می‌شود.

در آپنه خواب خفیف، این امر می‌تواند هر 10 دقیقه یکبار رخ بدهد. در صورت شدید بودن آن، خواب هر چند دقیقه یکبار مختل خواهد شد. تعداد کمی از افراد این بیداریها را به یاد می‌آورند چرا که طی چند ثانیه دوباره به خواب خواهند رفت اما از تاثیرات آن، احساس خستگی در روز بعد بوده که فرد را در معرض خطر تصادف قرار می‌دهد.

آپنه خواب در صورت عدم درمان می‌تواند خطر بالا رفتن فشار خون و حملات قلبی را افزایش دهد. وزن بالا نیز یک عامل خطر بوده چرا که چربی اضافی اطراف گردن می‌تواند بر ماهیچه شل شده فشار وارد کرده و جریان هوا را ببندد.

درمان استاندارد این مشکل در حال حاضر فشار مثبت مداوم لوله تنفسی بوده که شامل استفاده از یک ماسک بر روی بینی و دهان در زمان خواب است. این ماسک به آرامی هوا را به درون دهان و بینی پمپاژ کرده و لوله تنفسی را باز نگه می‌دارد.

اگرچه این درمان بسیار موثر بوده اما برخی افراد آنرا کمی آزاردهنده دانسته و تا یک سوم مبتلایان هیچگاه از آن استفاده نکرده یا در طول شب آنرا کنار می‌گذارند. دستگاههای دیگر شامل تراشه‌های دندانی بوده که شبیه محافظ دهان هستند. این دستگاهها با جلو کشیدن فک پائین برای باز نگهداشتن لوله تنفسی کار می‌کنند.

در سالهای اخیر، ایده تحریک عصب زیر زبانی توانسته توجه بسیاری را به خود جلب کند. یک درمان مشابه وجود داشته که شامل یک فرآیند جراحی سه ساعته برای کاشت محرک در زیر زبان و سیم‌کشی آن به ژنراتوری بر روی سینه است.

در مقابل، قرار دادن این کاشت جدید در زیر زبان با بیهوشی موضعی تنها 15 دقیقه طول می‌کشد. ژنراتور در زیر یک گچ خاص قرار داشته که زیر چانه چسبیده و اندازه یک کارت است.

با فشار دکمه‌ای در این گچ، ژنراتور بطور بی‌سیم سیگنالی را به کاشت می‌فرستد. اگرچه بیماران هر شب به دلیل پایان عمر

باتری پس از 10 ساعت باید یک گچ جدید را مورد استفاده قرار دهند، کاشت زیر زبان که توسط شرکت Nyxoah در بلژیک تولید شده، تا 12 سال قابل استفاده است؛ اما به گفته سازندگان، بهتر است پس از پنج سال آنرا تعویض کرد.

این درمان جدید در مراحل اولیه خود قرار داشته و به تازگی کارآزمایی‌های بالینی آن آغاز شده است.

همچنین محققان کره جنوبی در سئول اخیرا دریافته‌اند که روشن ماندن چراغ در شب می‌تواند به بیدار شدن مکرر از خواب منجر شود.

پژوهش کوچکی بر روی 10 داوطلب نشان داد که روشن بودن چراغ در زمان خواب در شب به افت موج آهسته خواب منجر شده که با خطر افزایش فشار خون مرتبط است.

این پژوهش که در مجله Sleep Medicine منتشر شده، برای اولین بار نیست که نشان داده مواجهه با نور در شب می‌تواند فیزیولوژی اعصاب را در طول خواب تحت تاثیر قرار دهد.