



نفس‌هایی که در خواب بند می‌آید

خواب راحت، نعمتی است که تنها افرادی متوجه آن می‌شوند که مدت‌ها از بی‌خوابی یا انواع اختلال خواب رنج می‌برند. درواقع بخشی از سلامت روح و جسم آدمی در گرو خواب آرام شبانه است...

خواب راحت، نعمتی است که تنها افرادی متوجه آن می‌شوند که مدت‌ها از بی‌خوابی یا انواع اختلال خواب رنج می‌برند. درواقع بخشی از سلامت روح و جسم آدمی در گرو خواب آرام شبانه است تا انرژی کافی برای انجام کارهای روزانه را داشته باشد، ولی گاه به دلایلی مختلف از کیفیت خواب افراد کاسته شده و قادر نیستند شب‌ها بدست، استراحت کنند. یکی از شایع‌ترین این مشکلات و اختلالات، وقفه‌های تنفسی است که اغلب شب‌ها و در طول خواب رخ می‌دهد و علاوه بر اختلال ایجاد شده، مشکلات جدی برای فرد ایجاد می‌کند.

وقفه تنفسی در خواب که به آپنه شبانه نیز معروف است، معمولا شب‌ها رخ می‌دهد و طی آن تنفس فرد برای مدت کوتاهی قطع شده و بار دیگر ادامه می‌یابد؛ به طور کلی چند نوع وقفه تنفسی وجود دارد که شایع‌ترین آن، وقفه تنفسی انسدادی است. در این نوع اختلال، ماهیچه‌های گلو به تناوب شل شده و هنگام خواب باعث انسداد مسیر تنفس می‌شود. این اختلال در همه افراد ممکن است مشاهده شود، ولی اغلب سالمندان و کسانی که دچار اضافه وزن هستند، با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنند.

علائمی که باید جدی گرفت

مبتلایان به وقفه‌های تنفسی انسدادی بیشتر چنین علامت‌هایی دارند:

- احساس خواب‌آلودگی شدید در طول روز
- صدای بلند خرخر و ایست تنفس در طول خواب
- بیدار شدن از خواب به طور منقطع و نیز تنفس کوتاه
- خشکی دهان و بیدار شدن از خواب به همراه خرخر
- احساس درد در قفسه سینه هنگام بیدار شدن از خواب
- سردردهای صبحگاهی
- دشواری در تمرکز طی روز
- تغییرات خلق و خو مانند افسردگی یا تحریک‌پذیری
- دیر به خواب رفتن و بیدار ماندن تا پاسی از شب
- فشار خون بالا

خرخر کردن معمولا در بسیاری از افراد بخصوص میان سالمندان شایع است و از این رو، افراد تصور می‌کنند طبیعی محسوب می‌شود، ولی بررسی‌ها نشان می‌دهد خرخرهای بلندی که باعث بیدار کردن اطرافیان می‌شود، طبیعی نیست و فرد باید به پزشک مراجعه کند. مبتلایان به وقفه‌های تنفسی اغلب زمانی که به پشت می‌خوابند، خرخرهای بلندی دارند و با تغییر حالت بدن به پهلو، صدای بلند از بین می‌رود.

چرا نفس در سینه حبس می‌شود؟

وقفه‌های تنفسی در خواب زمانی رخ می‌دهد که ماهیچه‌های پشت گلو بیش از حد شل شده و مانع تنفس طبیعی می‌شود. این ماهیچه‌ها از ساختارهایی مانند نرم‌کام، لوزه‌ها و زبان محافظت می‌کنند.

با شل شدن ماهیچه‌های گلو، راه هوایی باریک یا مسدود شده و تنفس به مدت 10 تا 20 ثانیه مختل می‌شود. این انسداد تنفسی، میزان اکسیژن خون را کاهش داده و مغز که احساس نقص در سیستم تنفسی کرده، برای باز شدن مجدد راه هوایی، فرد را از خواب بیدار می‌کند. این حالت در هر ساعت ممکن است 5 تا 30 بار در طول یک شب اتفاق بیفتد؛ البته وقفه‌هایی که در خواب ایجاد می‌شود، بسیار کوتاه بوده و اغلب افراد حتی بیدار شدن در طول شب را نیز به خاطر نمی‌آورند، ولی همین مقدار نیز برای ایجاد اختلال خواب و خواب‌آلودگی در طول روز کافی است و مانع خواب عمیق می‌شود.

این افراد بیشتر مراقب باشند

همه ممکن است به وقفه‌های تنفسی دچار شوند، ولی برخی افراد بیشتر در معرض ابتلا قرار دارند.

کسانی که اضافه وزن دارند، از گروه‌های در معرض خطر بوده و به عبارتی، نیمی از مبتلایان به این نوع اختلال انسدادی چاق بوده یا اضافه وزن دارند. چربی‌های انباشته شده اطراف راه هوایی باعث انسداد تنفس می‌شود. افراد چاق مبتلا به وقفه‌های تنفسی غالبا اندازه دورکمر زیادی دارند.

باریکی و پهن بودن گردن نیز می‌تواند شاخصی برای ابتلا به وقفه‌های تنفسی باشد؛ به طوری که هرچه گردن فرد پهن‌تر باشد، راه هوایی باریک‌تر بوده و شانس ابتلا به این اختلال نیز افزایش می‌یابد. درواقع گردن پهن، نشانه وزن بالای افراد است و این یکی از عوامل خطر ساز به شمار می‌رود. دور گردن بالاتر از 43 سانت برای مردان و بالاتر از 40 سانت برای زنان با افزایش خطر

وقفه‌های تنفسی همراه است. افرادی که فشارخون بالایی دارند نیز در معرض خطر ابتلا به وقفه‌های تنفسی هستند. کسانی که به طور ژنتیک و مادرزادی راه‌های هوایی باریکی در ناحیه گلو داشته و لوزه‌های بزرگی دارند، به دلیل تنگ شدن مسیر جریان هوا، بیشتر دچار این اختلال می‌شوند.

وقفه‌های تنفسی در مبتلایان به گرفتگی بینی که معمولاً شب‌ها بسختی نفس می‌کشند، دو برابر بیشتر اتفاق می‌افتد که به دلیل باریک شدن راه‌های هوایی ایجاد می‌شود. این اختلال در مبتلایان به دیابت نیز شیوع بالایی دارد.

مردان و سیاهپوستان زیر 35 سال بیشتر با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند و به طور کلی وقفه تنفسی بین سنین 18 تا 60 سال بیشتر اتفاق می‌افتد.

استعمال دخانیات از جمله سیگار و مصرف مشروبات الکلی از عوامل پرخطری است که بروز این اختلال را افزایش می‌دهد. علاوه بر موارد گفته شده، سابقه خانوادگی ابتلا به وقفه‌های تنفسی، خطر بروز آن را زیاد می‌کند.

وقفه تنفسی را جدی بگیرید

پزشکان معتقدند وقفه‌های تنفسی شاید در ظاهر جدی به نظر نیایند، ولی اگر بموقع درمان نشوند، مشکلات جدی برای فرد ایجاد می‌کنند. مشکلات قلبی - عروقی از اصلی‌ترین عارضه‌های ناشی از این اختلال به شمار می‌رود که می‌تواند جان افراد را تهدید کند. کاهش ناگهانی میزان اکسیژن خون به دنبال وقفه تنفسی باعث بالا رفتن فشار خون و اختلال سیستم قلبی - عروقی می‌شود. شدت هرچه بیشتر اختلال وقفه تنفسی، خطر بروز حملات و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

مصرف داروهای مسکن، داروهای بیهوشی و بی‌حسی مورد استفاده در عمل‌های جراحی باعث شل شدن ماهیچه‌های راه‌های هوایی و در نتیجه تشدید علائم وقفه‌های تنفسی در افراد مبتلا بخصوص پس از عمل جراحی می‌شود.

تغییرات لازم در سبک زندگی

در موارد خفیف وقفه‌های تنفسی، پزشک معمولاً با اعمال تغییرات کوچکی در سبک زندگی بیماران، درمان را ادامه می‌دهد. کاهش وزن در افرادی که اضافه وزن دارند، ورزش منظم، ترک سیگار، استفاده از اسپری‌های احتقان بینی در مبتلایان به گرفتگی بینی، تغییر عادت نوع خوابیدن (به عنوان مثال خوابیدن به پشت) می‌تواند بروز این اختلال را تا حد زیادی کاهش دهد. در صورت شدیدتر بودن حملات و چنانچه راهکارهای گفته شده مؤثر نباشند، پزشک از روش‌های دیگر برای بهبود اختلال استفاده می‌کند.

فشار مثبت راه هوا

در افرادی که دچار وقفه تنفسی انسدادی می‌شوند، استفاده از دستگاهی که هوای فشار مثبت تولید می‌کند می‌تواند موثر باشد. این دستگاه دارای ماسکی است که حین خواب روی بینی یا بالای بینی و دهان قرار می‌گیرد و هوای فشار مثبت را به داخل مسیرهای هوایی فرد می‌فرستد تا کمبود اکسیژن بدن را جبران کند و از طرفی، دفعات وقفه تنفسی را کاهش می‌دهد، مانع خُرخرهای شبانه و خواب‌آلودگی در طول روز شده و کیفیت زندگی افراد را بهبود می‌بخشد. (ضمیمه سبب/ندا اظهري/منبع: مایوکلینیک)