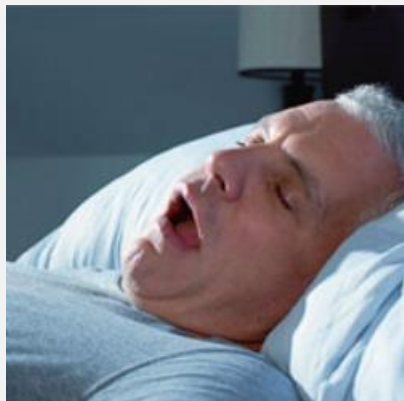


## خروپف می‌تواند موجب سکتة شود

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: خروپف ناشی از تنگ شدن راه‌های هوایی به ویژه در ناحیه حلق است که بر اثر باریک شدن مسیر تنفس رخ می‌دهد و می‌تواند زمینه‌ساز بروز پرفشاری خون، سکتة قلبی و مغزی، دیابت و مشکلات خلقی شود.



دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: خروپف ناشی از تنگ شدن راه‌های هوایی به ویژه در ناحیه حلق است که بر اثر باریک شدن مسیر تنفس رخ می‌دهد و می‌تواند زمینه‌ساز بروز پرفشاری خون، سکتة قلبی و مغزی، دیابت و مشکلات خلقی شود.

خسرو صادق‌نیت در گفت‌وگو با فارس، با بیان اینکه برخی افراد به خروپف به عنوان موضوعی ساده و خنده‌دار نگاه می‌کنند، اظهار داشت: خروپف نشانه‌ای از اختلالی جدی به نام «سندروم آپنه خواب انسدادی» یا وقفه تنفسی حین خواب به شمار می‌رود که در این صورت دیگری موضوعی بی‌اهمیت نیست.

### \*علل خروپف

وی ادامه داد: خروپف ناشی از تنگ شدن راه‌های هوایی به ویژه در ناحیه حلق است که به علل مختلف در خواب اتفاق می‌افتد.

یکی از اتفاقات موقع خواب شل شدن عضلات بدن در بخش‌های مختلف به ویژه حلق است که سبب می‌شود مسیر تنفس باریک شود. این باریک شدن با ارتعاش قسمت‌های مختلف حلق به ویژه زبان کوچک و کام نرم همراه شده که در نهایت خروپف را در پی دارد.

### \*درمان خروپف

این فلوشیپ خواب اظهار داشت: راه‌های درمان و کاهش خروپف به عوامل تشدیدکننده آن مربوط می‌شود. به طور کلی خروپف در افرادی که چاق هستند بیشتر است بنابراین یکی از راه‌های کاهش خروپف کاهش وزن است، همچنین خروپف در آقایان بیش از زنان است و در زنان پس از یائسگی شیوع بیشتری دارد.

وی افزود: همچنین خوابیدن در حالت طاق‌باز خروپف را تشدید می‌کند بنابراین بهتر است افراد به پهلوها بخوابند چرا که این نوع خوابیدن در موارد خفیف باعث قطع خروپف می‌شود چنانچه مشکل حاد باشد باید موضوع را جدی گرفت و به پزشک مراجعه کرد چرا که ادامه این روند می‌تواند مرگ و میر را در پی داشته باشد.

### \*عواقب خروپف

این متخصص طب کار گفت: اگر خروپف با قطع کوتاه مدت تنفس همراه شود یا فرد طی روز احساس خواب‌آلودگی و خستگی کند باید موضوع را بسیار مهم و پرخطر دانست، خروپف همراه با قطع گاه‌گاهی تنفس حین خواب، افت شدید و مکرر اکسیژن را به دنبال دارد که می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌های خطرناکی مانند پرفشاری خون، سکتة قلبی و مغزی، دیابت و مشکلات خلقی شود.

وی ادامه داد: نداشتن خواب خوب طی شب و خواب‌آلودگی طی روز از جمله پیامدهای خروپف است که در نتیجه آن خطر تصادفات رانندگی، خطا و حوادث شغلی نیز افزایش می‌یابد بنابراین خروپف تنها اتفاقی ساده حین خواب نیست بلکه زنگ خطر محسوب می‌شود. این پدیده به ویژه اگر همراه با قطع تنفس یا خواب‌آلودگی طی روز باشد لازم است برای تعیین شدت مشکلات همراه و روش درمان به درمانگاه‌های خواب مراجعه شود.

\*اغلب افراد مبتلا به خروپف متوجه مشکل خود نیستند

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: اغلب افراد مبتلا به خروپف متوجه مشکل خود نیستند و غالباً آن را انکار می‌کنند و این اطرافیان هستند که متوجه موضوع می‌شوند و باید فرد را مطلع کنند چرا که تأخیر در مراجعه به درمانگاه‌های خواب سلامت فرد را به خطر می‌اندازد.

صادق‌نیت اظهار داشت: در درمانگاه‌های خواب پس از آزمایش‌های خواب و بررسی نتایج آنها نوع و شدت بیماری مشخص و مناسب‌ترین درمان در نظر گرفته می‌شود.

**\*جراحی، دستگاه CPAP و ساخت پروتزهای دهانی شیوه‌های درمان خروپف**

وی افزود: مهمترین درمان شامل عمل جراحی، تجویز دستگاه CPAP و پروتزهای مخصوصی است که داخل دهان قرار می‌گیرد. CPAP دستگاهی است که هوای محیط اطراف را با فشاری مشخص تولید کرده و وارد راه‌های هوایی فوقانی می‌کند تا مجاری هوا باز بماند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برای ساخت پروتزهای دهانی نیز از قالب‌گیری دهان توسط دندانپزشکان بهره گرفته و این روش به ویژه زمانی که مشکل خروپف شدید نباشد اثر درمانی مثبتی دارد. مکانیزم اثر نوعی از این وسایل موجب می‌شود تا فک پایین بیمار جلو کشیده شده و بدین ترتیب راه حلق باز شود. در نوعی دیگر نیز زبان را جلو می‌کشند تا وزن آن روی حلق نباشد و راه آن را تنگ‌تر نکند.

وی تصریح کرد: افرادی که خروپف می‌کنند معمولاً توسط اطرافیان خود متوجه این موضوع می‌شوند چرا که پس از بیداری بلافاصله خروپف آنها قطع می‌شود و با عمیق شدن خواب خروپف تشدید می‌شود. در صورتی که اطرافیان متوجه شوند که خروپف با قطع تنفس همراه است باید فرد را به پزشک متخصص راهنمایی کنند.

**\*مراقب افرادی که خرناس بلندی می‌کشند باشید**

صادق‌نیت خاطر نشان کرد: در افراد مبتلا به وقفه تنفسی حین خواب جریان هوا برای حدود 10 تا 20 ثانیه قطع می‌شود و هر چند بیمار برای تنفس تلاش می‌کند، اما هوا جریان ندارد. صدای خروپف نیز در این مدت قطع شده پس از آن چند ثانیه راه تنفس باز می‌شود که عبور هوا همراه با خرناس بلندی خواهد بود. در برخی از افراد نیز گاهی صداها بار قطع تنفس طی خواب اتفاق می‌افتد و اگر درمان مناسبی صورت نگیرد مشکلات حیاتی مانند بیماری قلبی، عروقی، افزایش فشار خون، سکته‌های مغزی و تصادفات مرگبار را در پی خواهد داشت.