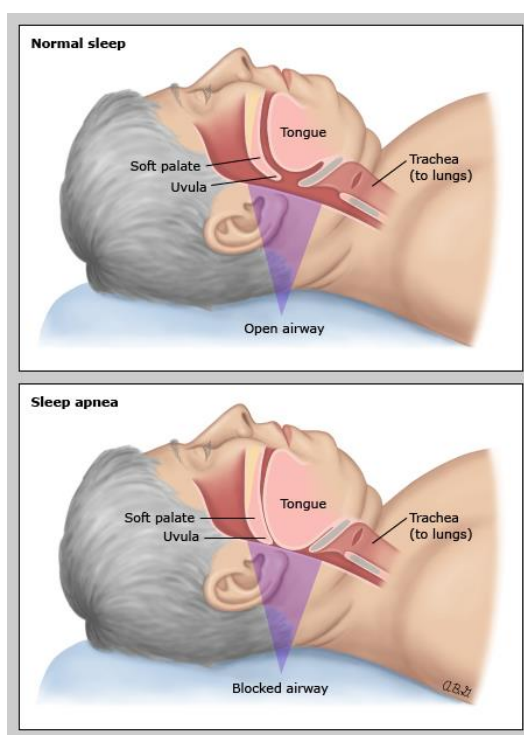


آپنه خواب چیست؟ زمانی آپنه خواب رخ می دهد که تنفس شما برای مدت کوتاهی در حین خواب متوقف می شود. دو نوع

آپنه خواب وجود دارد. نوع شایعتر آن **"آپنه انسدادی خواب"** است و نوع کمتر شایع آن **"آپنه مرکزی خواب"** است.

آپنه انسدادی خواب به علت تنگ شدن یا بسته شدن حلق در زمان خواب رخ میدهد:



در حالت طبیعی زمانی که می خوابیم راه هوایی باز باقی می ماند و هوا می تواند از بینی و دهان وارد ریه ها شود. در فردی که دارای آپنه انسدادی خواب است، قسمتهایی از حلق و دهان داخل راه هوایی می افتند و باعث توقف جریان هوا می شود. این اتفاق می تواند با خرناس بلند و توقف تنفس برای مدت کوتاهی همراهی داشته باشد.

در آپنه مرکزی خواب توقف تنفس در حین خواب به علت عدم فرستادن دستورات مناسب از مغز به عضلات ایجاد کننده تنفس رخ می دهد. عموماً منظور از آپنه خواب نوع شایعتر آن یعنی آپنه انسدادی خواب است.

بیماران با آپنه خواب از توقف تنفس خود در حین خواب آگاه نیستند. اما گاهی با حالت خفگی از خواب بیدار می شوند. همچنین این افراد از صدای خرناس خود آگاه نیستند و توسط افراد دیگر متوجه می شوند.

علایم آپنه خواب چيست؟ علايم اصلی آپنه خواب عبارتند از خرناس بلند، خستگی و خواب آلودگی صبحگاهی . علايم ديگر شامل:

خوابی که شما را سر حال نمی کند

بیدار شدن با احساس خفگی

سر درد صبحگاهی، خشکی دهان یا گلو درد

بیدار شدن های مکرر جهت ادرار کردن

اختلال در تفکر مناسب و به یاد آوردن وقایع

برخی از افراد علايمي ندارند و يا نمی داند که علايم دارند. آنها ممکن است فکر کنند که خستگی یا خرناس طبیعی است.

آيا بايد من به پزشک مراجعه کنم؟ در صورتی که فکر می کنید آپنه خواب دارید باید مراجعه کنید

آيا آزمائشی برای بررسی آپنه خواب وجود دارد؟ بله، اگر پزشک شما شک کند که آپنه خواب دارید، ممکن است شما را برای "تست خواب" یا "پلی سومنوگرافي" ارجاع دهد. تست های خواب گاهی اوقات در خانه انجام می شود ولی در اغلب موارد برای افزایش دقت در آزمایشگاه خواب صورت می گیرد. برای تست خواب شما یک شب در لابراتوار خواب به سر خواهید برد و به شما دستگاه های متعدد وصل خواهد شد تا ضربان قلب، تنفس، سایر عملکرد های بدن و مغزی ثبت گردد. نتیجه این تست خواب به پزشک شما خواهد گفت که آیا شما به آپنه خواب مبتلا هستید یا خیر و در صورت ابتلا شدت آن چه مقدار است.

آيا آپنه خواب خطرناک است؟ می تواند خطرناک باشد. افراد دچار آپنه خواب کیفیت مناسب خواب ندارند بنابراین خسته اند و تمرکز مناسب ندارند. این موضوع باعث می شود در معرض تصادفات نقلیه قرار بگیرند. مطالعات نشان داده است افراد دچار آپنه خواب می توانند دچار افزایش فشار خون، حملات قلبی ، اختلالات جدی قلبی و سکنه مغزی شوند. در افرادی که دچار آپنه شدید خواب هستند و درمان می شوند از بروز این عوارض جلوگیری می کنند.

آيا راه حلی وجود دارد تا خود فرد باعث بهبودی آپنه خواب شود؟ بله، برخی از موارد ممکن است کمک کننده باشد:

در حین خواب به پشت نخوابید

در صورت وجود افزایش وزن، وزن خود را کاهش دهید

از مصرف الکل اجتناب کنید

تمرینات تقویت کننده عضلات حلق و دهان انجام دهید

در صورت مصرف داروهای خواب آور از پزشک خود جهت کاهش یا قطع داروهای خواب آور کمک بگیرید.

چگونه آپنه خواب درمان می شود؟ در اکثریت موارد علاوه بر راه حل های بالا فرد باید از روش های دیگری هم برای درمان آپنه خواب استفاده کند.

موثرترین درمان آپنه خواب استفاده از وسیله ای است که راه هوایی شما را در حین خواب باز نگه می دارد. این وسیله **CPAP** یا **CONTINUOUS POSITIVE AIRWAY PRESSURE** نام دارد. افرادی که از CPAP استفاده می کنند یک ماسک در حین خواب بر روی دهان یا بینی خود قرار می دهند. این ماسک با تولید فشار مثبت راه هوایی شما را باز نگه می دارد و از انسداد راه هوایی و تولید خرناس جلوگیری می کند:



دستگاه CPAP جهت بهبود علائم شما شامل خرو پف و آپنه خواب و کاهش عوارض قلبی عروقی و رفع خواب آلودگی روزانه استفاده میشود. ممکن است در ابتدا استفاده از دستگاه دشوار به نظر برسد ولی اینگونه نیستو در صورت استفاده مناسب از دستگاه زندگی شما متحول شده و عوارض قلبی عروقی و مغزی ناشی از آپنه خواب را کاهش می دهد.

در صورتی که فرد نتواند از CPAP استفاده کند و یا بهبودی نیابد می تواند از روش های جراحی به تنهایی یا همراه با CPAP استفاده کند. جراحی های مربوط به آپنه خواب ساختار های راه هوایی را دوباره شکل دهی می کنند. جراحی اولوفارنگوپالاتوپلاستی یا UPPP بافت های نرم اضافی حلق و لوزه ها را بر می دارد و دوباره در جهت مناسب شکل می دهد. جراحی سپتوپلاستی یا آندوسکوپ بینی با باز نگه داشتن راه بینی در برخی موارد باعث بهبود آپنه خواب و پذیرش بهتر CPAP می شود.