CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

انقطاع التنفس الانسدادي النومي

في حال انقطاع التنفس الانسدادي النومي تحدث توقفات في التنفس بسبب انسداد مجرى الهواء العلوي. ويظهر صوت الشخير متقطعا بسبب توقف التنفس.

ما هي تداعياته؟

النوم ليس مصلحا ويسبب النعاس أثناء النهار والتعب المفرط.
ينام الشخص في المواقف العادية من الحياة اليومية: أثناء الأكل أو التحدث أو مشاهدة فيلم؛ أو في حالات عالية الخطورة، مثلا أثناء العمل أو القيادة، مما يؤدي إلى وقوع الحوادث.
يمكن أن يؤدي نقص الأكسجين أثناء النوم إلى عواقب طويلة المدى على القلب وضغط الدم والدورة الدموية والذاكرة والمزاج.

كيف أعرف أنني أعاني من انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم؟

إذا أخبرك أحدهم بأنك تعاني من توقف التنفس أثناء النوم أو أنك تعاني من النعاس المفرط أثناء النهار استشر فريق الرعاية الأولية الخاص بك وسوف يقومون بإجراء فحص ودراسة للنوم.

الاختبارات اللازمة لتشخيص المرض هي:
1. اختبار النوم: ينام المريض ليلة واحدة في المستشفى كي يتم تسجيل ودراسة كيفية نومه.
2. كشف التنفس: يمكن إجراؤه في المنزل أو في المستشفى حسب الحالة.

كيفية علاجه؟

الأمر الاهم هو اكتساب عادات نمط حياة صحي واتباع بعض التعليمات:

- إذا كنت تعاني من **الوزن الزائد** فقد تختفي المشكلة عند فقدان الوزن. سوف يساعدك فريق الرعاية الأولية الخاص بك.
- **نم على جانبك**. انقطاع التنفس أثناء النوم أكثر شيوعا عند النوم على ظهرك.

- **نام** ساعات كافية خلال توقيت منتظم.
- انتظر ساعتين بعد العشاء قبل الذهاب إلى النوم.
- الإقلاع عن **التدخين**: فهو يسبب التهاب الشعب الهوائية ويسهل الشخير وانقطاع النفس.
- تجنب الكحول والمنشطات، فهي تفاقم المشكلة.

- تجنب تناول الأدوية المنومة إذا كان ممكنا.
- وفي الحالات الأكثر خطرا، بالإضافة إلى هذه التعليمات، يكون العلاج جهازا يستخدم للنوم ويوفر ضغط هواء مستمر ما يمنع إغلاق مجرى الهواء. ويطلق عليه اسم ضغط مجرى الهواء الإيجابي المستمر، CPAP.

ما هي الضوابط التي يجب اتباعها؟

يجب إجراء متابعة في الرعاية الأولية وطب الرئة حول جودة النوم، وعدم الراحة والتحكم في الوزن والتوصيات الأخرى. إذا كنت تستخدم جهاز CPAP، فيجب مراقبة الالتزام به والآثار الجانبية. الشركة الموردة للجهاز هي المسؤولة عن صيانته.

المؤلف: روسا بيلافيلا، مارتا بيلانوبا، بيبي بالبيردي، أنا م. بيدرو، مونسرات ماس بوخول، أنخيليس سانتوس وفريق الأمراض الرئوية CAMFiC.
المراجعة العلمية: مجموعة فريق الأمراض الرئوية CAMFiC
المراجعة المطبعية: مجموعة التربية الصحية CAMFiC
ترجمة Quasar Serveis d'Imatge
الرسوم التوضيحية: إلفيرا زارزا