

الشخير

كيف يختلف الشخير الحميد عن الشخير المصاحب لانقطاع التنفس؟

الشخير الحميد أو الأولي لا يؤثر على استقرار النوم وبالتالي لا يكون مصاحباً لأعراض اضطرابات النوم الأخرى مثل الأرق أو زيادة النعاس خلال النهار.

كيف يمكن مساعدة المرضى المصابين بالشخير الحميد (الأولي)؟

هناك بعض الأمور التي قد تساعد على التخلص من الشخير.. مثل :

- ١- إنقاص الوزن.
- ٢- النوم على الجانب وليس على الظهر
- ٣- اجتناب الحبوب المنومة.

وهناك بعض الأدوات المساعدة لتخفيف الشخير منها:

١- موسعات الأنف الخارجية :

وهي عبارة عن شريط لاصق توجد بداخله شريحة معدنية، يلصق هذا الشريط على السطح الخارجي للأنف ويعمل على توسيع فتحتي الأنف ومن ثم تجويف الأنف الداخلي.

٢- تركيبات الأسنان :

وهي عبارة عن تركيبات بلاستيكية توضع داخل الفم، حيث تعمل عادة على توسيع مجرى الهواء وبقائه مفتوحاً خلال النوم. وهي نوعان:

- ١- التركيبات التي تدفع الفك السفلي إلى الأمام،
- ٢- التركيبات التي تجذب اللسان إلى الأمام، وبالتالي تمنع اللسان من الرجوع إلى الخلف وسد مجرى الهواء أثناء النوم .



ما هو الشخير؟

الشخير مرض شائع يصيب حوالي ٣٠٪ من البالغين. وقد يكون الشخير أحد أعراض مرض خطير يعرف بانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم.

وببساطة يمكن تعريف الشخير بأنه صوت مزعج يصدر أثناء التنفس (عادة الشهيق) خلال النوم، وهو نتيجة لضيق مجرى الهواء بسبب تضخم الأنسجة الناعمة في الحلق أو عيوب في الأنف، وفي كثير من المصابين بالشخير يكون انسداد مجرى الهواء جزئياً، ولكنه عند البعض الآخر يكون انسداداً كاملاً .

والشخير يمكن أن يكون مرضاً منفرداً بذاته دون حدوث انسداد في مجرى الهواء ودون تأثير على استقرار النوم، وفي هذه الحالة يعرف بالشخير الأولي أو الاعتيادي أو البسيط أو الحميد. وهذه المشكلة قد تكون اجتماعية أكثر منها طبية.

وانقطاع التنفس

أثناء النوم

الشخير

كيف يعالج اضطراب انقطاع التنفس أثناء النوم؟

كيف يؤثر انسداد مجرى الهواء على النوم؟

٣-الجراحة :

ويتفاوت التدخل الجراحي من عمليات جراحية تحت التخدير العام إلى جراحة الليزر والموجات الحرارية لإزالة الأنسجة المترهلة في الحلق في جلسة أو أكثر في العيادة.

انسداد مجرى التنفس أثناء النوم :

يوجد فئة معينة من الناس يكون لديها القابلية لانسداد مجرى الهواء أثناء النوم، وقد يكون هذا الانسداد كلياً أو جزئياً.

ويعرف انسداد مجرى الهواء الكلي وانقطاع التنفس أثناء النوم، بـ(انقطاع التنفس الانسدادي)، في حين يعرف ضيق مجرى الهواء أثناء النوم الذي لا ينتج عنه انسداد كامل لمجرى الهواء بـ(متلازمة زيادة مقاومة مجرى الهواء العلوي).

وانقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم هو مشكلة طبية معروفة تحتاج إلى العناية الطبية، وإذا أهملت فإنها تؤدي إلى عدة مضاعفات، بعضها قد يهدد حياة المصاب. وتصيب هذه المشكلة ٢-٤٪ من الأشخاص متوسطي العمر.

الأعراض:

إن المفاتيح الرئيسية لمعرفة احتمال الإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم هي: فرط النعاس أثناء النهار أو كثرة الخمول والتعب. الشخير.

التوقف عن التنفس أثناء النوم.

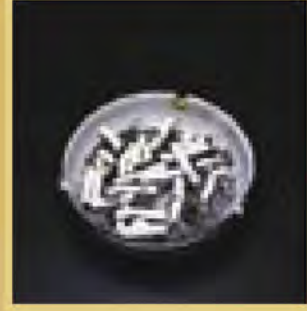
زيادة الهات أو الشعور بالاختناق (الشرقة) أثناء النوم .

السمنة.

زيادة الرغبة في التبول ليلاً

الضعف الجنسي.

الشعور بالصداع عند الاستيقاظ.



هناك بعض الأمور التي تساعد على الحد من المشكلة وهي:

١- إنقاص الوزن .

٢- النوم على الجنب، وهناك بعض الأساليب التي تساعد على هذه الوضعية مثل خياطة جيب على الظهر في ملابس النوم، ووضع كرة تنس في هذا الجيب.

٣- الابتعاد عن التدخين والكحول والحبوب المنومة.

في أغلب الحالات لا تكفي الطرق العامة لعلاج هذا الاضطراب، وعندما يحتاج المريض إلى وسائل أخرى للعلاج.



طريقة العلاج المحددة:

ضغط الهواء الموجب:

يعتبر ضغط الهواء الموجب العلاج الأساسي لانقطاع التنفس أثناء النوم. وتتلخص طريقة العلاج في أن يضع المريض قناعاً على وجهه يغطي منطقة الأنف، هذا القناع موصول بجهاز ضخ الهواء تحت ضغط موجب. ويعمل ضغط الهواء الموجب كدعامة تمنع انسداد مجرى الهواء.

عندما ينسد مجرى الهواء خلال النوم؛ فإن المريض لا يستطيع استنشاق الأوكسجين وطرد ثاني أكسيد الكربون، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الأوكسجين وزيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون في الدم، وذلك بدوره ينبه الدماغ إلى النقص في الأوكسجين والزيادة في ثاني أكسيد الكربون لكي يعيد التنفس، وذلك يؤدي إلى الاستيقاظ من النوم للحظات (عدة ثوان)، وفي كل مرة يستيقظ فيها المريض فإن الدماغ يرسل إشارة إلى عضلات مجرى الهواء العلوي لفتح المجرى؛ حيث تستكمل عملية التنفس، وعودة التنفس غالباً ما يصاحبها صدور صوت شخير عالٍ أو لهات. وعلى الرغم من أهمية الاستيقاظ المتكرر لإعادة عملية التنفس؛ إلا أن الاستيقاظ المتكرر يمنع المريض من الحصول على القدر الكافي من النوم العميق ويؤثر على جودة النوم.



Address:

P. O. Box 106911,
Riyadh 11676, Saudi Arabia

Telephone #:

+966-1-4679066 | +966-1-2488966

Fax #:

+966-1-4679496 | +966-1-2487431

E-mail:

saudithoracicsociety@yahoo.com