

هشدار شبانه قلب

خروپف نه فقط صداهایی مزاحم برای هم اتاقی هایتان بلکه زنگ خطری برای سلامت قلب، عروق و ریه هایتان است

الهام ظریفیان | تا به حال صدای خروپف همسرتان، هم اتاقی تان یا یکی از اعضای خانواده در شب شما را بیدار کرده است؟ شاید هم خودتان در خواب، ناگهان متوجه توقف های کوتاه تنفستان شده باشید. این صداهای شبانه ممکن است فقط نشانه های بی اهمیتی به نظر برسند، اما اگر درمان نشوند می توانند مشکلاتی جدی برای سلامت عمومی بدن و قلبتان ایجاد کنند. جالب است بدانید که شیوع خروپف در جوامع مدرن خیلی بیشتر از گذشته است و مهم ترین علت آن نیز کم تحرکی و سبک زندگی ناسالم در زندگی های امروزی است. در مطلب امروز که با کمک دکتر محمدرضا شریفیان متخصص گوش، حلق و بینی تهیه کرده ایم، در این مطلب به موضوع خواب و مشکلات آن می پردازیم و توصیه هایی برایتان آماده کرده ایم تا با آگاهی از پیامدهای وخیم و جبران ناپذیر خروپف، بتوانید از ابتلای خود و اطرافیان به بیماری های قلبی، عروقی، مغزی و تنفسی پیشگیری کنید.

خروپف چیست؟

خروپف، صدایی است که در اثر عبور هوا از راه های تنفسی تنگ شده یا مسدود شده تولید می شود. در ابتدای امر، خروپف شاید تنها صدای ناراحت کننده ای باشد، اما زمانی که به صورت مکرر و با وقفه های تنفسی همراه شود، نشان از وضعیت جدی تری دارد که به آن «آپنه خواب»، یا «وقفه تنفسی در خواب» می گویند. حدود نیمی از بزرگ سالان در سراسر جهان، در دوره ای از زندگی، این مشکل را تجربه می کنند. این در حالی است که خروپف در مردان دوبرابر بیشتر از زنان است.

تفاوت خروپف معمولی و آپنه در خواب

۴۰٪ مردان خروپف می کنند

مهم ترین تفاوت در میزان توقف تنفس و تکرار آن است. در حالت خفیف، فرد ممکن است چند ثانیه دچار توقف تنفس و این وضعیت در طول شب تکرار شود، اما در حالت شدید تر، این وقفه ها می تواند تا چندین دقیقه ادامه پیدا کند و دفعات آن در هر شب بسیار بیشتر است. نتیجه این وضعیت، کاهش سطح اکسیژن در خون، استرس روی قلب و سیستم عروقی و اختلال در کیفیت خواب است.

انواع اختلالات تنفسی خواب

آپنه انسدادی (OSA)

آپنه های خواب بر اساس مکانیزم و علت می توانند به چند نوع تقسیم شوند:

در افراد مبتلا به OSA، هوا در طول خواب نمی تواند آزادانه در راه هوایی حرکت کند؛ چرا که عضلات و بافت های اطراف سست می شوند و می توانند راه هوایی را منقبض یا جمع کند.

آپنه مرکزی (CSA)

آپنه خواب مرکزی نوع کم تر شایعی از آپنه خواب است که کمتر از یک درصد از افراد را تحت تأثیر قرار می دهد. در این نوع، مشکل در مغز و ارتباط آن با عضلات مسئول تنفس است و معمولاً در افراد مسن تر و کسانی که دچار بیماری های عصبی هستند، دیده می شود.

آپنه های مخلوط (Mix)

این حالت ترکیبی از آپنه انسدادی و مرکزی است و نیازمند تشخیص و درمان خاص است.

عوامل مؤثر در ایجاد آپنه خواب

- عوامل بسیاری در بروز این مشکلات نقش دارند که برخی از آن ها عبارت اند از:
- انحراف تیغه بینی
- پولیپ و تومورهای بینی
- بزرگی لوزه ها و لوزه سوم (به ویژه در کودکان)
- اضافه وزن و چاقی (به ویژه در ناحیه گردن که راه هوایی را باریک می کنند.)
- ساختارهای فیزیکی فرد (مانند چانه عقب رفته، فک پایین کوچک، زبان بزرگ یا کوچک)
- ضعف عضلات حلق یا گام نرم به ویژه در سنین بالاتر و در اثر پیری
- نقص در سیستم عصبی تنفسی
- عوامل هورمونی (برای نمونه در خانم های یاردار، هورمون ها و ورم بینی ممکن است مسیرهای تنفسی را تنگ کند.)
- استعمال دخانیات و الکل (الکل عضلات حلق را تضعیف کرده و جریان هوا را محدود می کند.)
- التهاب ها و آلرژی های تنفسی
- سبک زندگی ناسالم (مانند کم تحرکی، بی تحرکی و خوابیدن به پشت)

پیامدهای بلند مدت آپنه خواب

- افزایش فشار خون و امراض قلبی: فشارهای مکرر بر سیستم عروقی و قلب، خطر حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.
- بالا رفتن غلظت خون (پلی سایتمی): به دلیل کاهش اکسیژن خون و افزایش غلظت گلبول های قرمز رخ می دهد.
- نارسایی قلبی و ریوی: در نتیجه طولانی شدن تنش بر روی سیستم قلبی-ریوی ایجاد می شود.
- کاهش کیفیت زندگی: خواب نا آرام، موجب خستگی و کاهش تمرکز و حافظه در طول روز می شود.
- کاهش عملکرد روانی و فیزیکی: کاهش کیفیت خواب اثراتی منفی در کار، تحصیل و روابط فرد می گذارد.

به چه پزشکانی مراجعه کنیم؟

تمام افرادی که خرخر شبانه دارند، چه خفیف باشد و چه شدید باید به پزشک مراجعه و خروپف خود را درمان کنند تا از بیماری های خطرناکی که گاه درمان مشخصی ندارند پیشگیری کنند. به این پزشک ها می توانیم مراجعه کنیم:

- پزشک عمومی
- متخصص گوش، حلق و بینی
- متخصص خواب در کلینیک های خواب

تشخیص و طرح های درمانی پزشکی



- متخصصان، پس از بررسی اولیه زیر، روش های درمانی مناسب را پیشنهاد می دهند.
- **معاینه فیزیکی:** پزشک، ساختارهای بینی، حلق، لوزه ها و ناحیه گردن شما را بررسی می کند.
- **تست خواب یا پلی سومونوگرافی (PSG):** رایج ترین تستی است که پزشک برای تشخیص اختلالات خواب انجام می دهد. به این ترتیب که هفت ساعت در یک کلینیک خواب به خواب می روید در حالی که سنسورها و الکترودهایی به شما وصل می شوند تا مواردی مانند میزان فشار، اکسیژن، دی اکسید کربن خون، ضربان قلب، تعداد و میزان زمان وقفه های تنفسی و دیگر پارامترها را اندازه گیری و تحلیل کنند.
- **آزمایش های تصویربرداری:** مانند MRI یا CT اسکن در صورت نیاز

راهکارهای درمان و پیشگیری

درمان های پزشکی

تغییر سبک زندگی



درمان های جراحی

در مواردی که ساختارهای فیزیکی سبب انسداد هستند، جراحی هایی مانند رفع انسداد بینی، حذف لوزه و کوچک کردن کام نرم، انجام می شوند. این جراحی هادر حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد موارد و پس از ارزیابی های دقیق انجام می شوند.



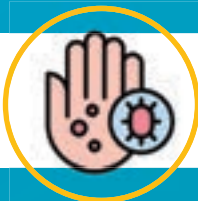
داروها

در موارد خاص، داروهایی مربوط به درمان اختلالات هورمونی یا التهاب ها تجویز می شود.



استفاده از دستگاه فشار مثبت پیوسته (CPAP)

دستگاهی که فشار هوای خفیف را به راه هوایی بالایی بیمار منتقل می کند تا از انسداد جلوگیری کند و بیمار بتواند در خواب به طور طبیعی نفس بکشد.



رفع عوامل آلرژیک

کنترل آلرژی و التهاب های بینی



پرهیز از خوابیدن به پشت

خوابیدن به پهلو یا حالت نیم نشسته پیشنهاد می شود.



ترک دخانیات و مصرف الکل

موجب کاهش التهاب و افزایش عضلات حلق می شود.



ورزش منظم

افزایش قدرت عضلات تنفسی و بهبود وضعیت کلی بدن.



کاهش وزن

حتی کاهش ۵ تا ۱۰ کیلو می تواند به میزان زیادی شدت خروپف و آپنه را کاهش دهد.