



الشراكة الطلابية

## مشروع التثقيف الصحي Health Education Project

# متلازمة انقطاع النفس الإنسدادي أثناء النوم



7

## كيف يعالج ؟

هناك توصيات محددة لمعالجة انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم يحدده طبيبك على الأسس التالية :

- الأسباب.
- الخطورة.
- عمر الشخص، الصحة العامة، والتاريخ الطبي.
- مدى تقبل الشخص للطريقة.
- رأي الشخص وتفضيله.

## طرق العلاج

- \* إستئصال اللوزتين واللحمية.
- \* جهاز CPAP جهاز ضخ الهواء (يثبت على الفم والأنف أثناء النوم وهو عبارة عن جهاز يقوم بوظيفة ضخ الهواء بدرجات ضغط متفاوتة تقوم بفتح طرق التنفس ومنع انغلاقها، وبالتالي منع الاختناق.
- \* التخلص من وزن الجسم الزائد، حيث يؤدي إلى تحسن ملحوظ في اضطرابات النوم.
- \* عمليات جراحية في الأنف وسقف الحلق والفك العلوي، في حالة وجود تشوهات خلقية تؤدي إلى تضيق مجرى التنفس.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة: [www.hep-ksu.info](http://www.hep-ksu.info) أو الاتصال بـ ٤٧٨٦١٠٠، تحويله: ٤٢٢٢

إعداد:

ريهام بنت عبد الرحمن المحيا

تصميم:

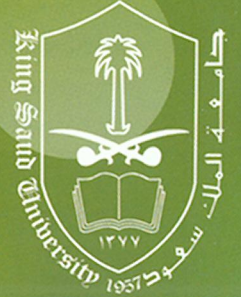
يوسف يعقوب الرشيدان

إشراف:

د. منال أحمد بخاري

*Manal*

أستاذ مساعد بجامعة الملك سعود  
واستشارية آف وأذن وحنجرة وحصاة الصوت



## ماذا يحدث أثناء الاختناق

بسبب حدوث ترهل في النسيج المكون للبلعوم الخلفي، والذي قد يكون مصحوباً بتضخم اللوزتين، ترهل سقف الفم وتضخم اللهاة، تضخم اللسان يحدث انسداد مجرى التنفس الأنفي، مما يؤدي إلى نقص مستمر ومنتزاد في تركيز مستوى الأوكسجين في الدم .

## أعراض متلازمة انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم

- ١- الشخير بصوت عال أو التنفس المزعج أثناء النوم.
- ٢- صعوبة في التنفس وقصور دائم عادة يستمر لمدة ٦ - ٢٠ ثانية، وغالبا ما ينتهي في لهات، وشخير، وتذمر.
- ٣- التنفس من الفم.
- ٤- عدم الراحة أثناء النوم .
- ٥- الإستيقاظ المتكرر أثناء النوم.
- ٦- الإفراط في النوم أثناء النهار أو التوتير(بسبب قلة النوم).
- ٧- فرط النشاط خلال النهار (من أعراض النعاس لدى الأطفال).

## كيف يشخص ؟

- ١- التدقيق في الأعراض التي يعاني منها المريض، إضافة إلى ملاحظات الأهل حول طريقة النوم، أعراض الاختناق، حدة الشخير، الإستيقاظ المتكرر ليلاً.
- ٢- الفحص الشامل والدقيق لمجرى الهواء بداية من الأنف والبلعوم والحنجرة وباستخدام المنظار الضوئي، شكل الأسنان، الفكين، حجم ومحيط دائرة الرقبة، مؤشر كتلة الوزن.
- ٣- إجراء اختبار الشخير واضطراب النوم.

## متلازمة انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم

تتميز بانقطاع نفس قصير الأمد في الليل أثناء النوم الناتج بسبب انسداد الطرق التنفسية العلوية، يدوم ١٠ ثوان، ويتكرر على الأقل بوتيرة ٣٠ نوبة على طيلة ٦ ساعات ويكون الجهد التنفسي مستمراً في هذه الحالة. والعلامة البارزة هي الحركات المتناقضة للأضلاع وجدار البطن خلال زمن توقف الجريان الهوائي ويترافق النوع الانسدادي عادة بنقص شديد في إشباع الأوكسجين، حيث يقوم الدماغ بعملية إنقاذ وطوارئ مع كل دورة اختناق تؤدي إلى دفع المريض للإستيقاظ بشكل قسري للحظات للتنفس مجدداً.

## أسباب الاختناق

- انسداد الطرق التنفسية العلوية المصاحبة لـ
- ١- تضخم اللوزتين واللحميات.
  - ٢- البدانة حيث إن زيادة الوزن تترافق مع زيادة الشحم في العنق والمساحة جانب البلعوم، وبالتالي تؤدي لتضييق البلعوم.
  - ٣- تضخم اللسان المرافق لتضخم اللهاة.
  - ٤- متلازمة داون Down's Syndrome.
  - ٥- صغر عظم الفك أو أي تشوهات ولادية بالوجه والجمجمة.
  - ٦- بعض الأمراض العصبية التي تؤثر على عضلات البلعوم والفم.