

حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد بزرگسالان در هنگام خواب دچار خر و پف می‌شوند که شیوع آن در مردان بیشتر است. هرچند در خانم‌ها بعد از یائسگی نیز به دلیل تغییرات هورمونی شیوع آن افزایش می‌یابد. عوامل متعدد هورمونی، آناتومیکی، ژنتیکی و مصرف برخی داروها ممکن است در بروز یا تشدید این بیماری دخیل باشد.

بسیاری از افرادی که دائماً با صدای بلند خر و پف می‌کنند، در هنگام خواب دوره زمانی را تجربه می‌کنند که در آن راه‌های هوایی فوقانی به طور کامل بسته و تنفس قطع می‌شود. این نوع از خر و پف کردن که در آن دوره‌های آپنه رخ می‌دهد، نشانگر یکی از اختلالات خواب به نام سندروم آپنه انسدادی حین خواب است.

بیماران مبتلا به آپنه انسدادی حین خواب اغلب مرد، مسن و دارای اضافه وزن یا چاقی هستند.



هر فردی بدون شک در خانواده و اطرافیان خود کسانی را می‌شناسد که خر و پف می‌کنند. احتمالاً شما نیز حداقل یک نفر را می‌شناسید که خر و پف می‌کند! آن فرد می‌تواند پدر، مادر، همسر یا فرد دیگری باشد. بعضی از افراد به خر و پف صرفاً به عنوان یک موضوع ساده و خنده‌دار نگاه می‌کنند، در حالی که خر و پف می‌تواند نشانه‌ای از یک اختلال خطرناک به نام آپنه انسدادی حین خواب به شمار آید.



قطع تنفسی (آپنه) انسدادی حین خواب



دانشکده بهداشت
دانشگاه علوم پزشکی تهران



تماس با ما

تلفن

02155677333

وب سایت

sleep.tums.ac.ir

آدرس

تهران - میدان بهداری - مرکز آموزشی و درمانی بهارلو - کلینیک اختلالات خواب

دانشکده بهداشت

و

مرکز تحقیقات اختلالات خواب شغلی
دانشگاه علوم پزشکی تهران

برای انجام تست خواب بیمار یک شب در اتاق مشابه اتاق خواب بستری و طی این مدت نوار مغز، نوار عضلات صورت و پا، جریان هوایی بینی-دهانی، بررسی حرکات تنفسی سینه و شکم، میزان اشباع اکسیژن خون شریانی، وضعیت بدنی و صدای خر و پف بررسی می‌شود.

درمان

اکثر اختلالات تنفسی حین خواب قابل درمان هستند و با توجه نتایج به دست آمده از تست خواب، نوع و شدت ابتلا به بیماری، روش درمان متفاوت خواهد بود. از جمله روش‌های تجویز شده که توسط متخصص خواب برای درمان این بیماری استفاده می‌شوند، عبارت اند از: عمل جراحی، دستگاه سی پپ (CPAP) و استفاده از وسایل داخل دهانی. مسلماً درمان بدون انجام تست خواب می‌تواند باعث عدم حصول نتیجه مطلوب شود.

اقدامات موثر برای کاهش آپنه انسدادی حین خواب

- کاهش وزن
- خوابیدن به پهلو
- پرهیز از مصرف الکل
- پرهیز از مصرف داروهای خواب آور
- رعایت سلامت خواب

چرا آپنه انسدادی حین خواب می‌تواند خطرناک باشد؟

افراد مبتلا به این بیماری در معرض خطر سکته قلبی و مغزی، پرفشاری خون، دیابت، کاهش قدرت یادگیری، خواب آلودگی روزانه، افسردگی، کاهش میل جنسی و تصادفات رانندگی قرار می‌گیرند.



در صورت وجود هر یک از موارد زیر باید در اسرع وقت به کلینیک خواب مراجعه و بررسی توسط دستگاه تست خواب (پلی سومنوگرافی) انجام شود:

- خر و پف هنگام خواب همراه با خواب آلودگی بیش از حد طی روز
- خر و پف هنگام خواب همراه با فشارخون بالا
- خر و پف همراه با مشاهده قطع تنفس در هنگام خواب توسط همسر یا هم‌اتاقی