

Publication: Abu Dhabi Week (Arabic)

Date: August 20, 2015

Page: 17

Circulation: 30,000

المهمة المستحيلة 5

أمة مارقة تحت نيران توم كروز!



جاكوار F Type S

حالة عشق من أول لحظة



جوسلين شاريسيت:

انقطاع النفس أثناء النوم يهدد حياتك



BPA

WWW.ABUDHABIWEEK.AE

AbuDhabiWeek

بالعربية

العدد 34 السنة الثانية | 20 - 26 أغسطس 2015 | مجاناً كل خميس



الأماكن المفطاة.. ترفيه لا ينتهي

جوسلين شاربيست: انقطاع النفس أثناء النوم يهدد حياتك

■ غراس تاج الدين

يعاني الكثيرون من مشكلة انقطاع النفس أثناء النوم، وقد يتغاضى البعض عنها، ويعتبرونها أمراً طبيعياً نابعاً عن التعب والإرهاق، ويتغافلون أنها قد تكون بداية لمرض جسدي أو نفسي.. لذا قمنا بسؤال أخصائية طب الأسنان العصبي العضلي جوسلين شاربيست، لتعرفنا أكثر على هذه المشكلة.



كيف يمكن أن يشخص المريض حالته؟

نحن في العيادة نمتلك التكنولوجيا الضرورية لتشخيص المرض ومعالجته، حيث نقوم بإجراء الفحوصات باستخدام جهاز مراقبة النوم الشخصي الذي يأخذه المريض إلى المنزل ويضعه في المساء، بعد ذلك يتم إرسال البيانات المسجلة لتحليلها من أجل التأكد من الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي، وفي حال إثبات ذلك يتم تحديد درجة الإصابة به، تقوم بتصنيع أجهزة مصممة خصيصاً لتناسب مع احتياجات كل مريض، حيث يتم تحويل المريض إلى طبيب متخصص في النوم لإجراء المزيد من الفحوصات لتقييم حالتهم، بينما سيتم إعطاء المرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم الخفيف أو المتوسط العلاج الخاص بانقطاع النفس الانسدادي النومي، الذي هو استخدام أجهزة الفم.

لمزيد من المعلومات يمكنكم تصفح الموقع:
www.germandent.com

جهاز للفم لمعالجة حالات الإصابة بانقطاع النفس الانسدادي النومي الخفيفة إلى المتوسطة. وفيما يتعلق بالإصابة الشديدة، فمن الممكن أيضاً استخدام جهاز الفم جنباً إلى جنب مع جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر لتقليل كمية ضغط الهواء المطلوبة لاستخدام الجهاز بطريقة فعالة، وتحسين امتثال المريض للعلاج عبر الجهاز، وأما في الحالات الخفيفة والمتوسطة، يكون استخدام جهاز الفم فعالاً بما فيه الكفاية لمعالجة المرض.

هل يمكن أن يرتبط المرض بأي مشاكل أخرى؟

يمكن أن يرتبط انقطاع النفس الانسدادي النومي في بعض الأحيان بتلازمات الأذن الأخرى، مثل أعراض المفصل الصدغي الفكي، ويجب أن أقول بأن أجهزة الفم لا تخلو من الآثار الجانبية، ولعل أكثر الآثار شيوعاً هو اضطرابات المفصل الصدغي الفكي، ولذلك يجب إجراء فحص عصبي عضلي شامل للرأس والneck والرقبة قبل تصنيع أي جهاز، والأهم هو أن يقوم فنيون ذوو كفاءة عالية بتصنيع أجهزة الفم لضمان الإطباق السليم «للأسنان» لتجنب المشاكل المرتبطة باضطرابات المفصل الصدغي الفكي.

من هذا المرض بدرجة متوسطة أو شديدة، عرضة للإصابة بسكتة دماغية أو قلبية أكثر بثلاث مرات من الأشخاص الذين لا يعانون من المرض.

ما العلاجات المتوفرة لهذا المرض؟

من حسن الحظ تتوفر مجموعة من العلاجات للمرضى الذين يعانون من المرض، وذلك وفقاً لدرجة الإصابة، ويجب أولاً إجراء اختبار النوم للتأكد من وجود حالة انقطاع النفس الانسدادي النومي، وإذا تبين وجود هذه الحالة، ينبغي تحديد ما إذا كانت تعتبر خفيفة أو متوسطة أو شديدة، ففي الحالة الشديدة مثلاً، يكون العلاج المثالي هو «جهاز ضغط المجرى الهوائي الإيجابي المستمر» CPAP، ويتضمن هذا الجهاز ثلاثة أجزاء رئيسية هي قناع أو أي جهاز آخر يمكن وضعه بشكل ملائم على الأنف أو الفم مع شرائط لإبقاء القناع ثابتاً عند ارتدائه، والأنبوب الذي يربط القناع بحرك الجهاز، وبحرك يضخ الهواء في الأنبوب.

هل هناك عوامل سلبية للجهاز؟

تمة جانب إيجابي وآخر سلبي لهذا الجهاز، فعلى غرار العديد من الأمور الأخرى في الحياة تتمثل الناحية الإيجابية في كون الجهاز يعالج المرض بنسبة 100% تقريباً إذا تم وضع الجهاز كل ليلة في وقت النوم، أما الجانب السلبي، فيتمثل في كون التكيف مع الجهاز يعد أمراً صعباً، إذ يجده معظم الناس مزعجاً للغاية وفي النهاية يتوقفون عن استخدامه، ولهذا السبب بالذات، اعتمد المجتمع الطبي في الولايات المتحدة الأمريكية «الأكاديمية الأمريكية لطب النوم» في العام 2006 خيار استخدام

ما أعراض الإصابة بتوقف التنفس أثناء النوم؟

هناك أعراض كثيرة قد يعاني منها الشخص ولا ينتبه إلى أنها قد تعكس إصابته بمشكلة توقف التنفس أثناء النوم، ومنها صوت الشخير العالي، أو اللهث أو الاختناق أثناء الليل، أو النعاس المفرط أثناء النهار، أو الاستيقاظ بشكل متكرر أثناء النوم «نوم متقطع»، أو النوم المضطرب، كما أن صداع الصباح أو مشاكل الذاكرة أو الضعف في أداء الوظائف كلها من أعراض المشكلة، إذ تسمى في كثير من الأحيان بـ «متلازمة انقطاع النفس الانسدادي النومي».

هل تعتبر هذه المشكلة خطيرة؟

على الرغم من انتشارها كونها تصيب من 5:10% من السكان حول العالم، إلا أنها واحدة من الأمراض التي لا يتم تشخيصها بشكل صحيح، وبما أن الأعراض تتطور عادة بشكل تدريجي مع مرور الوقت، فإن معظم الذين يعانون من هذا المرض لا يعلمون حتى بأن انقطاع النفس الانسدادي النومي يمكن أن يكون السبب في تدهور صحتهم البدنية والنفسية.

ما عوامل الخطر؟

بات المجتمع الطبي يعير انتباهاً كبيراً لهذا المرض بسبب انعكاساته الخطيرة على ارتفاع ضغط الدم والنوبات القلبية، والسكتة الدماغية، وضعف الذاكرة، والتعب وحوادث السير المرتبطة بها. ولا يمكن الاستهانة بالآثار المحتملة الناجمة عن «انقطاع النفس الانسدادي النومي» إذا لم تتم معالجته، فإن الأشخاص الذين يعانون

