



صلة بين اضطرابات النوم وقصور الانتباه وفرط الحركة

واحد بين 10 أطفال يعاني من الشخير



تشير الدراسات إلى أن واحداً من بين كل عشرة أطفال يعاني من الشخير أثناء النوم، لكن شخيرهم ليس كما هو الحال عند الكبار، فعند الأطفال يقتصر على الصغير أو صعوبة التنفس ما يعني أن هناك عائفا ما ينبغي التحقق منه، حيث يعاني من ثلث إلى نصف الأطفال الذين يشخرون من انقطاع التنفس أثناء النوم، وهو أنهم محرومون من الأكسجين الكافي أثناء نومهم، وهذا قد يؤثر على تطوّر نموهم الذهني والبدني والاجتماعي.

«البيان» التقت الدكتورة جوسيلين شاربيست أخصائية طب الأسنان العصبي بالعيادة الألمانية لطب الأسنان للحديث عن تأثير الشخير على الأطفال، مشيرة إلى أن الدراسات أظهرت أن هناك صلة بين اضطرابات النوم عند الأطفال وقصور الانتباه وفرط الحركة، حيث من المحتمل أن يتحوّل الأطفال الذين لا يحصلون على قدر كاف من النوم إلى سلوكيات مصاحبة لقصور الانتباه وفرط الحركة كوسيلة للتعويض.

الكشف المبكر

وتوضح أنه كلما جرى الكشف مبكراً عن الشخير عند الأطفال كلما كان من الممكن التخلّص منه مبكراً، لكن لا تعتمد فقط على الطبيب للتعاطي مع هذه المشكلة، فالطبيب العام يتعامل مع الأطفال عند مرضهم، ما يجعل من الصعب تقييم الحالة الطبيعية للطفل الذي يفحصه.

وأضافت: قد لا يعي الآخرون العلاقة بين المجاري التنفسية ونمو الأسنان، فانقطاع التنفس أثناء النوم يصاحبه في الغالب التنفس من الفم، الأمر الذي يؤدي إلى اضطراب في نمو الأسنان والفكين. نتيجة لذلك فإن أطباء الأسنان هم في الغالب أول من يرى تغيرات دقيقة من الممكن أن تؤثر على هذه المشكلة، وطبيب الأسنان العصبي المدرب يمتلك فرصة أفضل لتحديد ما الذي يجري وكيفية التعامل معه.

الإنصات الجيد

إذا كان لديك أطفال في سن الطفولة، استمع جيداً إلى الأصوات الصادرة عنهم أثناء النوم، فالأطفال ينبغي أن يتنفسوا من الأنف والفم كما أن عملية التنفس ينبغي أن تكون صامتة. فإذا وجدتهم يتنفسون من الفم أو سمعت إلى أصوات تنفسهم لابد أن تفحص الأمر بدقة.

وأكدت الدكتورة شاربيست أن الأطفال الذين يجري علاجهم من قصور الانتباه وفرط الحركة، تحقق من ما إذا كانوا يعانون من الشخير أو يتنفسون من الفم، فقد تنقذ هؤلاء الأطفال من التشخيص أو العلاج الخاطئ وغيرهما من المشكلات، التي قد يعاني منها الطفل طوال حياته.

مساعدة

بعد إجراء عملية الفحص، نحول الطفل إلى أخصائي أذن وأنف وحنجرة، أو طبيب متخصص في النوم للتأكد من التشخيص السليم. ومن الممكن أن يكون العلاج إجراء عملية استئصال اللوزتين، إذا احتاج الأمر إلى ذلك، لإزالة العوائق أمام مجاري التنفس، وفي السنوات الأخيرة تم إدخال استخدام الليزر لإجراءات بدون ألم ونتائج أسرع في الشفاء. وفي مرحلة لاحقة، قد يتطلب الأمر توسيع سقف الحلق للمساعدة في نمو سقف الحلق لدى الأطفال.

دلائل طبية

تشير الدلائل الطبية إلى أن الطفل الذي يعاني من انقطاع التنفس أثناء النوم أكثر عرضة تسع مرات في أن يكون ضمن نسبة 10% الأقل في التحصيل الدراسي عند سن السادسة، والطفل الذي يشخر في النوم حتى عمر السادسة أكثر عرضة بست مرات لأن يكون من بين نسبة 25% الأقل في التحصيل الدراسي قبل وصولهم إلى الثانوية العامة. وفي اختبار تحديد درجة الذكاء يسجل الأطفال الذين لم يعالجوا من انقطاع التنفس أثناء النوم معدلاً يقل عشر نقاط عن قدراتهم.