

ما هو الأختناق أثناء النوم ؟

يحدث الأختناق أثناء النوم عندما يتوقف التنفس عند الشخص أثناء النوم مما يؤدي الى أنهيار المجاري التنفسية و بالتالي عدم وصول الهواء الى الرئتين و ينتج عن ذلك نقص شديد بالأكسجين في الدماغ.

العوارض:

البدانة
الشخير أثناء النوم
أختلال وظيفي جنسي
النوم أثناء فترة النهار أو
أضطراب أثناء النوم ليلا
أوجاع في الرأس فترة الصباح
أرتفاع ضغط الدم
التهيج و سرعة الأنفعال
الكأبة

ما هو عدد الناس اللذين لديهم حالة الأختناق أثناء النوم ؟

عند البالغين :

من 2 الى 4 بالمئة من البالغين يعانون من حالة الأختناق أثناء النوم .
4 بالمئة من النساء اللواتي لم يبلغن سن اليأس.
9 بالمئة من النساء اللواتي بلغن سن اليأس.

عند الأطفال :

من 10 الى 14 بالمئة من الأطفال يعانون من الشخير ,
منهم 20 الى 30 بالمئة يعانون من حالة الأختناق أثناء النوم .

هذه الأرقام مستنتجة من الأبحاث التي قام بها الدكتور تانغ مدير وحدة طب النعاس في المستشفى الملكي للأطفال.

الأختناق أثناء النوم

ما هو الذي يسبب الى أنهيار المجاري التنفسية
نسيج أضافي خلف الحنجرة (مثلا اللوزتين) .
أنخفاض عضلة طبقة الصوت التي تؤدي الى أنسداد
المجاري الهوائية.
أنسداد في المجاري الأنفية.
بعض الشذوذ للفك و تركيب الوجه
مثل أرتداد الذقن الى الخلف.

يسبب عدم معالجة حالة الأختناق أثناء النوم الى :

أرتفاع ضغط الدم.

مرض القلب.

الأزمة القلبية.

الجلطة الدماغية.

الحوادث المتعلقة بالتعب و
المركبات و العمل.
الأنخفاض في نوعية مستوى الحياة.

و يمكن أن يسبب الأختناق أثناء النوم أيضا :
يسبب الأختناق أثناء النوم التعب لدى سائقي السيارات .
أشارت الدراسات في أستراليا أن 30 بالمئة من حوادث
السيارات سببها الأختناق أثناء النوم .

مرض الأرجل المضطربة:
يحدث عند محاولة النوم
مرض الأرجل المضطربة أحساس يسبب
رغبة جامحة لتحريك الساقين و القدمين
سببها عدم النوم الكافي.

الصورة رقم (1) تظهر حالة التنفس الطبيعي

تيار الهواء مفتوح
الهواء يتدفق بحرية الى الرئتين

الصورة رقم (2) تظهر الأنسداد في حالة الأختناق أثناء النوم

أنهيار تيار الهواء
أنسداد مسار الهواء

الصورة رقم (3) المعالجة ضغط مجرى الهواء الأيجابي المستمر

تيار الهواء مفتوح
الهواء يتدفق بحرية الى الرئتين

العلاجات :

تخفيض الوزن المعتدل
تجنب الكحول
تحسين مرور الهواء في المجاري الأنفية
النوم على الظهر
الأدوات السنية
زيادة التمارين الرياضية
ضغط مجرى الهواء الأيجابي المستمر (CPAP)
يزود بتيار هواء لطيف من خلال الكمامة
الأنفية للحفاظ على مجرى الهواء
مفتوح خلال النوم

أستعمال ضغط مجرى الهواء الأيجابي المستمر (CPAP)

يصبح التنفس نظاميا
يتوقف الشخير أثناء النوم
مستويات الأوكسجين في الدم تصبح طبيعية
يستعيد النوم الهادئ
يحسن نوعية مستوى الحياة

يخفض من مخاطر ارتفاع ضغط الدم
و مرض القلب و الأزمة القلبية
والجلطة الدماغية
يخفض من مخاطر حوادث السيارات
و العمل

للأستعلام عن معلومات إضافية يرجى الأتصال

دايفيد نولتي
خبير الأختناق أثناء النوم
703-701 شارع راثدون
نورث كارلتن, فكتوريا, 3054

هاتف : 7644 9347-03

موبيل : 0418394464

العنوان البريدي : david@mistercpap.com

Web : www.mistercpap.com

الأختناق أثناء النوم

Web : www.mistercpap.com

الأختناق أثناء النوم

دايفيد نولتي مستر CPAP

مصدرك الشامل من أجل حلول الأختناق أثناء النوم

صيدلية دايفيد نولتي

703-701 شارع راثدون , نورث كارلتن, فكتوريا, 3054

هاتف : 7644 9347-03 فاكس 93491115-03

david@nolte.com.au www.mistercpap.com

كيف تنام و أنت مرتاحا ؟

تاريخ الميلاد : الجنس : ذكر/أنثى : الطول : سم الوزن : كغ

هل تعاني بشكل منتظم من ...

- الشخير الثقيل ؟ نعم / لا
- تنام وأنت تشاهد التلفزيون ؟ نعم / لا
- تقاوم النعاس أثناء العمل أو القيادة ؟ نعم / لا
- تستيقظ مع ألام في الرأس ؟ نعم / لا
- لديك ارتفاع ضغط الدم ؟ نعم / لا
- تستيقظ مع شعور التعب و الأرهاق وعدم النشاط ؟ نعم / لا
- تستيقظ باستمرار و صعوبة في العودة للنوم ؟ نعم / لا
- تستيقظ و أنت تشعر بالأختناق / ضيق شديد في التنفس ؟ نعم / لا
- هل تدخن ؟ نعم / لا
- تعاني من اضطراب وظيفي جنسي ؟ نعم / لا

هل يشكو شريكك في الفراش من ...

- شخيرك الصاخب ؟ نعم / لا
- أرتعاش الساقين أو رفس القدمين أثناء الليل ؟ نعم / لا
- توقيفات تنفس طويلة خلال نومك ؟ نعم / لا
- الوقت العادي للنوم الوقت العادي للأستيقاظ
- وضع العمل لديك ؟
- هل تعاني من أي مشاكل أنفية أو جيوب أنفية ؟
- الأدوية التي تتناولها حاليا ؟

ميزان أيبورث للنوم

كيف تنام عاى الأغلب في الحالات التالية ؟ حتى و أن لم تحدث لك هذه الأشياء مؤخرا , حاول أن تستخلص كيف أثرت عليك . أستعمل الميزان التالي لتختار الرقم الأكثر ملائمة لكل حالة .

0 - لا ينام أبدا نوما خفيفا

1- فرصة ضئيلة من النوم الخفيف

2 - فرصة متوسطة من النوم الخفيف

3 - - فرصة وافرة من النوم الخفيف

فرصة النوم الخفيف

0123

0123

0123

0123

0123

0123

0123

0123

الجلوس و القراءة

مشاهدة التلفزيون

الجلوس دون نشاط في مكان عام

كمسافر في سيارة لمدة ساعة

الأستلقاء و الراحة بعد الظهر

الجلوس و التحدث الى شخص ما

الجلوس هادئا بعد تناول العشاء (بدون كحول)

في السيارة أثناء توقفها لعدة دقائق في المرور

الأجمالي :

^ 8 = وظيفة نوم عادي , 8 - 10 = نوم خفيف , 11-15 = نوم معتدل

16-20 = نوم شديد

إذا كانت العلامة أكثر من 8 قد تكون تعاني من اضطراب في التنفس أثناء النوم

أستبيان بيرلن

1. هل تشخر ؟

نعم
لا

لا أعرف

2 . إذا كنت تشخر , شخيرك يكون ؟

أعائ بقليل من تنفسك
عالي بمستوى التحدث
أعائ من التحدث
عالي جدا يمكن سماعه في الغرف
المجاورة

3 . كم مرة تشخر ؟

تقريباً كل يوم
3- 4 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الشهر
أبداً أو تقريباً أبداً لا تشخر

4 . هل سبب شخيرك الأزعاج للأخرين ؟

نعم
لا

5 . هل لاحظ أي شخص توقف تنفسك أثناء النوم ؟

تقريباً كل يوم
3 - 4 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الشهر
أبداً أو تقريباً أبداً

6 . كم مرة تشعر أنك متعب أو مرهق بعد النوم ؟

تقريباً كل يوم
3 - 4 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الشهر
أبداً أو تقريباً أبداً

7 . خلال فترة الأستيقاظ , هل تشعر بالتعب أو الأرهاق أو دون المستوى العادي ؟

تقريباً كل يوم
3 - 4 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الشهر
أبداً أو تقريباً أبداً

8 . هل أبداً أنحنى رأسك بسبب النعاس أو نمت و أنت تقود سيارة ؟

نعم
لا

9 . إذا الجواب نعم , كل متى يحدث ذلك ؟

تقريباً كل يوم
3 - 4 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الأسبوع
1 - 2 مرات في الشهر
أبداً أو تقريباً أبداً

10 . هل لديك ارتفاع ضغط الدم ؟

نعم
لا

BMI -
(الوزن كغ) / (الأرتفاع م2)

أسئلة العلامات: كل جواب موجود في الصندوق
هو أستجابة أيجابية
الفئة 1 أيجابية مع 2 أو أكثر أستجابة
أيجابية للأسئلة 1 - 5

الفئة 2 أيجابية مع 2 أو أكثر أستجابة
أيجابية للأسئلة 6 - 9
الفئة 3 أيجابية مع 1 أستجابة أيجابية
و $BMI > 30$

النتيجة النهائية: 2 أو أكثر من الفئات الأيجابية
تشير الى أحتمال كبير بوجود تنفس مضطرب
أثناء النوم

الأسم:

العنوان:

العنوان البريدي:

الهاتف:

ضع إشارة هنا للموافقة عاى الأتصال عن طريق البريد الألكتروني
من فضلك ناقش نتائج هذا الأستبيان
مع الصيدلي أو الطبيب العام أو مع
دايفد نولتي (0418394464 رسالة أو هاتف) .
في صيدلية دايفد نولتي لدينا مجموعة شاملة
من الحلول حول التنفس المضطرب أثناء النوم .
" لا تضحك قد يكون لديك فعلا ذلك "
هذا ما يقوله دايفد نولتي دائما !!!