



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: آپنه تنفسی

کد سند: NO-BK-۲۱



تهیه کننده:

صدیقه پور سلطان

تنظیم کننده: فرحناز نریمیسنا

سوپروایزر آموزش سلامت

تمرکز و سردرد هستید و برای شما تشخیص افسردگی گذاشته شده است، در صورت خروپف شبانه حتماً با پزشک خود درباره ضرورت بررسی آپنه تنفسی و درمان آن صحبت کنید.

منابع: جراحی داخلی پرستاری، بورنر و هاریسون

به هم ریختن خواب فرد و افسردگی از علل اصلی این نوع سردرد به شمار می آیند. اگر شما دچار سردرد صبحگاهی هستید و هزمان دچار خروپف شبانه، احساس خستگی و خواب آلودگی در طول روز، بالا بودن فشار خون و یا افزایش وزن هستید، باید حتماً از احاط آپنه تنفسی بررسی شوید.

آیا خروپف و آپنه خواب میتواند باعث افسردگی شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. آپنه انسدادی تنفسی می تواند منجر به بدخوابی فرد، احساس خستگی، سردرد صبحگاهی و احساس افسردگی نیز بشود.

افسردگی:

از آن جایی که هم افسردگی و هم آپنه تنفسی علائم مشابهی مانند تغییر خلق، تحریک پذیری، بدخوابی، احساس خستگی، مشکل در تمرکز و سردرد ایجاد می کنند، خیلی از اوقات مبتلابان به آپنه خواب مشکلات خود را فقط به افسردگی نسبت می دهند و جهت تشخیص و درمان آپنه خواب که گاهی علت اصلی تمام این علائم می باشد هیچ اقدامی نمی کنند.

اگر شما دارای علائمی مانند تغییر خلق و تحریک پذیری، بدخوابی؛ احساس خستگی، مشکل در

آپنه تنفسی

خروپف و آپنه تنفسی:

اهمیت خروپف و آپنه تنفسی

آپنه انسدادی تنفسی ممکن است به دنبال خروپف ایجاد شود. آپنه وقتی رخ می دهد که مسیر هوا به طور کامل بسته می شود. سطح اکسیژن خون در غالب افرادی که دچار آپنه هستند به زیر سطح نرمال سقوط می کند و این امر منجر به عوارض جدی برای سلامتی فرد می گردد.

تشخیص و درمان آپنه تنفسی:

تشخیص آپنه تنفسی در فردی که خروپف میکند با انجام تست خواب قطعی می شود.

بر اساس دستورالعمل انجمن خواب آمریکا برای درمان آپنه حقیف و متوسط، استفاده از دستگاه دهانی از پیشرفته ترین و بهترین گزینه های درمانی موجود می باشد. همچنین برای نوع شدید آپنه استفاده از دستگاه CPAP توصیه می شود.

خروپف

عوارض خروپف و آپنه تنفسی:

*دیابت

ویرایش:دوم تاریخ:۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه:۲ از ۶

*ترش کردن

*تغییرات خلقی و افسردگی

*روی هم فشار دادن یا ساییدن دندان ها

*افزایش ریسک تصادفات رانندگی

*کاهش رشد کودکان مبتلا

*افزایش فشار ریوی

*احساس خستگی و سرحال نبودن

*فشار خون بالا

*چرت زدن هنگام مطالعه، دیدن تلویزیون، رانندگی

*بدخوابی

*سردردهای صبحگاهی

*بیماری های قلبی عروقی

*سرفه یا احساس خفگی موقع بیدار شدن

مشکلات قلبی

آیا خروپف و آپنه خواب منجر به مشکل قلبی میشود؟ پاسخ به این پرسش مثبت است. در کسانی که دچار آپنه خواب هستند احتمال بالارفتن فشار خون زیاد است علاوه بر فشار خون گاهی در مبتلایان به خروپف و آپنه خواب، ریتم قلب نیز نامنظم می شود و عوارض خطرناکی مانند سکته مغزی ممکن است رخ دهد و بر اساس تحقیقات انجام شده فرد مبتلا به آپنه خواب ریسک بیشتری برای ابتلا به بیماری های عروق کرونر و سکته قلبی در آینده دارد. اگر شما دچار بیماری های قلب عروقی هستید و در هنگام شب مشکل تنفسی دارید و یا اطرفیان شما می گویند.

ویرایش:دوم تاریخ:۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه:۳ از ۶

که شما خرخر می کنید، خرناس می کشید و یا نفستان در هنگام خواب قطع می شود، حتماً باید از لحاظ آپنه انسدادی تنفسی بررسی شوید.

دیابت

آیا خروپف باعث بالارفتن قندخون و افزایش خطرناک ابتلا به دیابت می شود؟

پاسخ این پرسش مثبت است گاهی دیابت یکی از عواقب خروپف و آپنه خواب است بر اساس اطلاعاتی انجمن خواب آمریکا اگر فرد مبتلا به دیابت ثبپ دو همزمان دچار آپنه خواب درمان نشده باشد، هرچند آپنه این شخص شدیدتر باشد کنترل قند وی ضعیف تر است. همچنین تحقیقات انجام شده نشان می دهد که خروپف و آپنه خواب با مقامت بدن نسبت به انسولین و عدم تحمل گلوکز همراه است.

اگر شما مبتلا به دیابت ثبپ دو می باشید باید از خطر وجود آپنه خواب آگاه باشید، چون وجود این عارضه کنترل قند خون شما را سخت تر می کند.

سردرد

آیا خروپف و آپنه خواب می تواند باعث سردرد می شود؟

پاسخ به این پرسش مثبت است. سردردهای صبحگاهی با آپنه انسدادی تنفسی در هنگام خواب ارتباط دارد. پایین افتادن سطح اکسیژن خون، گشاد شدن عروق مغز و افزایش فشار داخل جمجمه،

ویرایش:دوم تاریخ:۱۴۰۰/۱/۲۰ صفحه:۴ از ۶