



نشرة معلومات عن الحالة الصحية
نسخة مُحدّثة في مايو/أيار 2020

انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم

ما هو؟

يحدث انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم عندما يقوم شيء ما بسد الحلق جزئيًا أو كليًا أثناء النوم. يؤدي هذا إلى تقليل التنفس أو توقفه لفترة قصيرة. ثم يبدأ التنفس مرة أخرى، غالبًا بلهات أو شخير أو رعشة في الجسم. من أعراضه الشخير، والتقلب في الفراش، والاستيقاظ ليلاً. ترتبط هذه الحالة أيضًا بمخاطر صحية أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

سيساعدك طبيبك العام على وضع خطة علاج لحالتك.

قد يرغب طبيبك العام أيضًا في التحدث إلى شريكك بشأن أي ركل أو شخير أو استيقاظ أثناء نومك، إذ تساعد معرفة المزيد عن عادات نومك طبيبك العام في تحديد المشاكل ووضع خطة علاجية.

ويعتمد العلاج على:

- كون حالتك حادة أو خفيفة
 - أعراضك
 - مشاكل صحية أخرى مثل السمنة التي تعد سببًا شائعًا للحالة
 - العوامل الاجتماعية مثل شرب الكحول
- ليس كل المرضى بحاجة للعلاج. إذا لم تكن حالتك حادة فقد يقترح طبيبك تغيير نمط الحياة بدلاً من العلاج. أما إذا أوصى طبيبك بالعلاج، فهناك العديد من الخيارات، بما في ذلك:
- الجريان الهوائي بالضغط الإيجابي المستمر (المعروف باسم CPAP) - حل آمن شائع الاستعمال
 - الأجهزة التي يتم استعمالها عن طريق الفم - يجب تركيبها من قبل طبيب أسنان
 - الجراحة - في حالات معينة يمكن أن تفيد جراحة مجرى الهواء العلوي

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

ستزور طبيبك العام بانتظام لفحص صحتك، ومراقبة حالتك وعلاجك.

قد تتم إحالتك لتقييم أو دراسة النوم إذا كانت حالتك بحاجة إلى مزيد من الاختبارات.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

عندما تعاني من انقطاع النفس الانسدادي النومي، من المهم جدًا أن تكون على دراية بالمخاطر المرتبطة بقيادة المركبات. تذكر دائما أن:

- تأخذ فترات راحة منتظمة أثناء القيادة
- تتشارك في القيادة
- تتوقف على جانب الطريق إذا لاحظت علامات نعاس تحذيرية - إيماءة الرأس، التثاؤب، الشعور بالدفء
- تتجنب القيادة في أوقات نومك المعتادة أو إذا كنت مرهقا
- تتجنب القيادة لمسافات طويلة
- تتفادي شراب الكحول

احترس أثناء القيادة

إذا شعرت بالنعاس أثناء النهار أثناء القيادة، أو إذا تعرضت لحادث قيادة بسبب النعاس، فقد يطلب منك طبيبك العام إجراء اختبار إيبورث للنعاس (Epworth Sleepiness) (Score).

يدرس هذا الاختبار مدى شعورك بالنعاس أثناء النهار.

إذا كنت سائقًا تجاريًا أو مشغلاً لآلات ثقيلة، يجب أن يتم تقييمك لمعرفة إن كنت مؤهلاً للقيادة.

وقد يطلب منك طبيبك العام عدم القيادة حتى يتم علاج حالتك.



انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم

يساعدك الحفاظ على نمط معيشة صحي على الشعور بالتحسن بشكل عام. يمكن أن تساعدك النصائح التالية:

- مارس الرياضة بانتظام
- تناول طعامًا صحيًا إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فقد يكون لفقدان الوزن فائدة كبيرة
- تناول أقل من مشروبين معياريين من الكحول يوميًا
- توقف عن شرب الكحول بأربع ساعات قبل الخلود للنوم
- نم على جانبك وليس على ظهرك
- تحدث إلى طبيبك العام حول علاج أي احتقان في الأنف تعاني منه.

ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

ما هي المخاطر؟

كيف لي أن أعرف إذا كنت بحاجة إلى العلاج؟

ماذا لو لم تتحسن حالتي؟

متى أتوقع أن أشعر بتحسن؟



ما هي أنواع الدعم المتاحة لي؟

هناك مجموعة من خدمات دعم النوم المتاحة لك في جنوب غرب سيدني.

أخصائيو النوم والجهاز التنفسي

تحدث مع طبيبك العام عن الإحالة إلى أخصائي أو عيادة نوم خاصة.

خدمة مشكلات النوم في مستشفى ليفربول:

خدمة على مستوى المنطقة تقدم خدمات طب النوم المختلفة. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إليها.

عيادة مشكلات النوم الخارجية في مستشفى كامدن:

تقدم العيادة مجموعة من الخدمات المتعلقة بمشكلات النوم. اطلب من طبيبك العام إحالتك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد حول انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، فقد تستفيد من قائمة الموارد التالية:

- جمعية النوم الأسترالية الآسيوية - نشرة معلومات عن انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم: sleephealthfoundation.org.au
- Austroads تقييم اللياقة البدنية للقيادة - نشرة معلومات لسانقي المركبات الخاصة: austroads.com.au
- Austroads تقييم اللياقة البدنية للقيادة - نشرة معلومات لسانقي المركبات التجارية: austroads.com.au
- Patient.co.uk - متلازمة انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم: patient.info
- دليل الموارد الصحية - النوم الصحي: healthresourcedirectory.org.au