



Tờ Thông Tin Về Sức Khỏe
Cập nhật vào Tháng Năm 2020

Chứng Tắc Nghẽn Ngưng Thở Khi Ngủ

Chứng Tắc Nghẽn Ngưng Thở Khi Ngủ là gì?

Chứng tắc nghẽn ngưng thở khi ngủ là khi một cái gì đó chặn một phần hoặc hoàn toàn cổ họng trong khi ngủ. Điều này khiến hơi thở giảm hoặc dừng lại trong một thời gian ngắn. Hít thở sau đó bắt đầu lại, thường thở hỗn hển, khịt mũi hoặc giật cơ thể. Ngáy, lặn lộn, xoay người và thức dậy trong đêm là những triệu chứng. Tình trạng này cũng liên quan đến các nguy cơ sức khỏe khác như tăng huyết áp và tiểu đường.

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì vào lúc này?

Bác sĩ gia đình sẽ giúp quý vị xây dựng một kế hoạch điều trị cho chứng bệnh của quý vị.

Bác sĩ gia đình của quý vị cũng có thể muốn nói chuyện với người phổi ngẫu của quý vị về tình trạng đái tháo đường, ngáy và thức dậy trong khi ngủ. Biết thêm về thói quen ngủ của quý vị sẽ giúp bác sĩ của quý vị xác định các vấn đề và xây dựng một kế hoạch điều trị.

Điều trị sẽ phụ thuộc vào:

- Liệu chứng bệnh của quý vị nghiêm trọng hoặc nhẹ
- Các triệu chứng của quý vị
- Các vấn đề sức khỏe khác, chẳng hạn như béo phì là một nguyên nhân phổ biến
- Các yếu tố xã hội, chẳng hạn như uống rượu bia

Không phải tất cả bệnh nhân đều cần điều trị. Nếu chứng bệnh của quý vị không nghiêm trọng, bác sĩ gia đình có thể đề nghị quý vị thực hiện những thay đổi về lối sống thay cho việc điều trị.

Nếu bác sĩ gia đình của quý vị đề nghị điều trị, có một số lựa chọn, bao gồm:

- Áp Lực Đường Thở Thông Liên Tục (còn được gọi là CPAP) - một giải pháp phổ biến, an toàn
- Dụng cụ trong miệng - phải được một nha sĩ gắn cho quý vị
- Phẫu thuật - trong một số tình huống nhất định, phẫu thuật đường thở trên có thể hữu ích

Bác sĩ gia đình của tôi sẽ làm gì trong tương lai?

Bác sĩ gia đình sẽ gặp quý vị thường xuyên để kiểm tra và theo dõi chứng bệnh và điều trị của quý vị.

Quý vị có thể được giới thiệu thực hiện một đánh giá về giấc ngủ hoặc nghiên cứu giấc ngủ nếu chứng bệnh của quý vị cần kiểm tra thêm.

Tôi có thể làm gì?

Khi quý vị bị chứng tắc nghẽn ngưng thở khi ngủ, điều rất quan trọng là nhận thức được các rủi ro khi lái xe. Hãy ghi nhớ:

- Nghỉ ngơi thường xuyên khi lái xe
- Chia sẻ việc lái xe với người đồng hành
- Tắt vào lề đường nếu quý vị nhận thấy dấu hiệu cảnh báo buồn ngủ - gật đầu, ngáp, cảm thấy ấm nóng
- Tránh lái xe vào những lúc quý vị thường sẽ ngủ hoặc nếu cảm thấy mệt mỏi
- Tránh lái xe đường dài
- Tránh uống rượu bia

Hãy cẩn thận khi lái xe

Nếu quý vị cảm thấy buồn ngủ vào ban ngày, trong khi lái xe hoặc nếu quý vị gặp tai nạn lái xe liên quan đến buồn ngủ, bác sĩ gia đình của quý vị có thể yêu cầu quý vị thực hiện bài kiểm tra Tính Điểm Mức Độ Buồn Ngủ Epworth.

Đây là một bài kiểm tra nghiên cứu mức độ buồn ngủ của quý vị trong ngày.

Nếu quý vị là tài xế thương mại, hoặc vận hành máy móc hạng nặng, quý vị nên được đánh giá xem có đủ sức khỏe cho việc lái xe không.

Bác sĩ gia đình của quý vị có thể yêu cầu quý vị không lái xe cho đến khi chứng bệnh của quý vị đã được điều trị.

Chứng Tắc Nghẽn Ngưng Thở Khi Ngủ

Duy trì một lối sống lành mạnh giúp quý vị cảm thấy khỏe hơn về tổng thể. Các mẹo sau đây có thể giúp ích:

- Tập thể dục đều đặn
- Ăn một chế độ ăn uống lành mạnh. Nếu quý vị thừa cân, giảm cân có thể mang lại lợi ích lớn
- Uống ít hơn hai ly rượu, bia tiêu chuẩn hàng ngày
- Ngừng uống rượu, bia bốn giờ trước khi đi ngủ
- Ngủ nghiêng, không nằm ngửa

Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị về việc điều trị bất kỳ chứng nghẹt mũi nào



Những câu hỏi tôi có thể hỏi bác sĩ của mình?

Làm thế nào để tôi biết nếu tôi cần điều trị?

Những rủi ro là gì?

Khi nào tôi có thể thấy sự cải thiện?

Điều gì sẽ xảy ra nếu chứng bệnh của tôi không



Có những sự hỗ trợ gì?

Tây Nam Sydney có một loạt các dịch vụ hỗ trợ về giấc ngủ.

Các bác sĩ chuyên khoa về giấc ngủ và hô hấp

Hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của quý vị về việc giới thiệu đến một bác sĩ chuyên khoa tư hoặc phòng khám về giấc ngủ tư.

Dịch Vụ Về Giấc Ngủ Của Bệnh Viện Liverpool

Một dịch vụ toàn vùng cung cấp các dịch vụ về y học giấc ngủ khác nhau. Bác sĩ gia đình của quý vị có thể giới thiệu quý vị.

Phòng Khám Về Giấc Ngủ Cho Bệnh Nhân Ngoại Trú Của Bệnh Viện Camden

Phòng khám cung cấp một loạt các dịch vụ về giấc ngủ. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị để được giới thiệu.

Tôi có thể tìm hiểu thêm ở đâu?

Nếu quý vị muốn đọc thêm về chứng tắc nghẽn ngưng thở khi ngủ, các tài nguyên sau đây có thể giúp ích:

- **Hiệp Hội Giấc Ngủ Úc Á** – Tờ thông tin về OSA: sleephealthfoundation.org.au
- **Đánh Giá Sức Khỏe Để Lái Xe Của Austroads** – Tờ thông tin dành cho tài xế xe tư nhân: austroads.com.au
- **Đánh Giá Sức Khỏe Để Lái Xe Của Austroads** – Tờ thông tin dành cho tài xế thương mại: austroads.com.au
- **Patient.co.uk** – chứng tắc nghẽn ngưng thở khi ngủ: patient.info
- **Danh Mục Tài Nguyên Y Tế** – vệ sinh giấc ngủ: healthresourcedirectory.org.au

Thông tin này sẽ được đọc bởi một người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Nó không được thiết kế để được sử dụng cho chẩn đoán một bệnh về sức khỏe hoặc thay thế cho sự chăm sóc y tế đang diễn ra

Những tờ thông tin thuộc Danh Mục Tài Nguyên Y Tế được Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng của PHN Tây Nam Sydney và những Bác Sĩ Gia Đình Địa Phương phê chuẩn