

الشخير وانقطاع التنفس أثناء النوم: التشخيص والحلول العلاجية

ينتج الشخير عن اهتزاز أنسجة البلعوم بسبب ضيق مجرى الهواء أثناء النوم. وعندما يقترن بتوقف التنفس الليلي والإعياء النهاري، يصبح التشخيص الطبي ضروريا لحماية صحة القلب والشرايين.

★ أهم النقاط التي يجب تذكرها (L'essentiel)

- ✓ يبدأ علاج الشخير بفحص دقيق بالمنظار للأنف وشرع الحنك واللوزتين وقاعدة اللسان لتحديد موقع الانسداد.
- ✓ يسمح تسجيل التنفس الليلي في المنزل بقياس عدد مرات توقف التنفس ونسبة الأكسجين أثناء النوم.
- ✓ يتم تفصيل العلاج حسب كل حالة: علاج انسداد الأنف، تقويم الحاجز الأنفي، جراحة شرع الحنك أو أجهزة المساعدة التنفسية.

1. الفرق بين الشخير البسيط ومتلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم

الشخير البسيط يسبب إزعاجا صوتيا دون نقص في الأكسجين، بينما تتميز متلازمة انقطاع التنفس الانسدادي بتوقيفات متكررة للتنفس ليلا مما يؤدي إلى تقطع النوم وإجهاد القلب.

- ملاحظة توقف التنفس أثناء النوم متبوعا بشهيق مرتفع
- الاستيقاظ المتكرر مع جفاف الفم، صداع صباحي وإعياء منذ الصباح
- النعاس خلال النهار، ضعف التركيز أو ارتفاع ضغط الدم

2. دور فحص الأنف والحنجرة وتسجيل النوم

تقوم الدكتور الهني نورة بفحص المسالك الهوائية العليا بالمنظار لتحديد سبب التضيق (انحراف الحاجز الأنفي، تضخم القرينات، ارتخاء شرع الحنك أو تضخم اللوزتين)، مع برمجة تسجيل التنفس الليلي.

3. ما هي الحلول العلاجية المتاحة؟

تشمل الحلول تحسين التنفس الأنفي دوائيا أو جراحيا (تقويم الحاجز الأنفي وتصغير القرينات)، الجراحة الوظيفية لشرع الحنك واللوزتين، البدائل الفموية الليلية، أو جهاز الضغط الإيجابي المستمر في الحالات الشديدة.

⚠ علامات تستدعي الكشف المبكر عن انقطاع التنفس الليلي

- الشعاس أثناء السياقة أو العمل رغم ساعات النوم الكافية
- الاستيقاظ ليلا بإحساس بالاختناق أو خفقان القلب
- ارتفاع ضغط الدم المصحوب بشخير ليلي مزمن

في حالة وجود علامات إنذار حادة أو ضيق في التنفس أو نزيف شديد، اتصل فوراً بالإسعاف (141 / 15) أو توجه لأقرب قسم مستعجلات.