



من الاصدارات العلمية للجمعية
السعودية لطب و جراحة الصدر



الشخير

الخطر الأكبر على صحة وحياة النائم



تأليف

أ.د عبدالله بن عبدالرحمن الشميمري

استشاري الأمراض الصدرية و العناية المركزة
جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية بالرياض
عضو الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر

مايو ٢٠١٩

إذا قررت اقتناء هذا الكتاب فإما أنت هو من يشخر أو أنك ذلك الشخص الذي يقضي ليلته مع أي شخص يشخر، وتبعاً لذلك تفقد القدرة على النوم ، وفقدان النوم شيء ضار بشكل كبير. ويمكن أن يجعلك تشعر بشيء من الجنون عندما تواجه كما هائلاً من الإزعاج يقف بينك وبين النوم الذي تحتاجه وتستحقه كل ليلة.

أنت تقتني هذا الكتاب لأنك تبحث عن حل. ولا ترغب في الاستمرار في الشخير، أو أنك ترغب في أن يتوقف شريكك النائم عن الشخير. لذلك يحاول هذا الكتاب تقديم بعض الإجابات والحلول البسيطة التي يمكن أن تحدث الفارق في حياتك هذه الحلول لا تقضي على الشخير فحسب، بل هي في الواقع منقذة للحياة لأنه وببساطة الشخير هو عبارة عن صرخة لطلب المساعدة في الليل يقول فيها النائم: "أنا أختنق!"

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

ح) الجمعية السعودية لطب وجراحة الصدر ، ١٤٤٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الشميمري ، عبدالله بن عبدالرحمن
الشخير الخطر الأكبر على صحة وحياة النائم. / عبدالله بن
عبدالرحمن الشميمري .- الرياض ، ١٤٤٠ هـ

..ص ؛ .سم

ردمك: ٦-٣-٩٠٧٨٠-٦٠٣-٩٧٨

١- الشخير ٢- الحنجرة - امراض أ.العنوان

١٤٤٠/٩٤٤٠

٦١٦,٢١ ديوي

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٩٤٤٠

ردمك: ٦-٣-٩٠٧٨٠-٦٠٣-٩٧٨

الشخير

الخطر الأكبر على صحة و حياة النائم

تأليف

الأستاذ الدكتور عبدالله بن عبدالرحمن الشميمري

استشاري الأمراض الصدرية و العناية المركزة

جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية بالرياض

كلمة رئيس الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر

أحبتى القراء :

أود بداية أن أشكر إخواني الأعضاء في مجلس الإدارة الذين منحوني ثقتهم باختيارى رئيسا للمجلس سائلاً المولى العلي القدير أن أكون عند حسن ظنهم بي وأن يوفقنا جميعاً لخدمة هذا الصرح

والشكر موصول للرجال الأوائل المؤسسين لهذه الجمعية

و كما تعلمون فإن الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر تهدف إلى خدمة طب و جراحة الصدر و جميع المتخصصين فيه ، والعناية بالتخصص تحقيقاً ودراسة ونشراً ورصداً، والسعي لتسهيل النشر العلمي للمستجدات الحديثة في طب و جراحة الصدر وتقديمه لمنسوبيها و من يعمل في هذا المجال العلمي الدقيق وفق المقاييس العالمية المبنية على الأدلة و البراهين ، والاهتمام بتطوير الأداء العلمي والمهني لأعضاء الجمعية، وهي تسعى إلى تحقيق ذلك وفق إمكانياتها.

وقد بدأت تتحقق الأهداف المرسومة للجمعية شيئاً فشيئاً وتم القيام بعدد من المناشط، وإنجاز عدد من الأعمال تتمثل في الانتظام على إقامة المؤتمر السنوي الكبير لجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر وعقد عدد من الندوات والمحاضرات واللقاءات العلمية، وإصدار مجلة الجمعية التي لقيت صدى كبيراً عند الباحثين والمتخصصين والمهتمين. و كذلك إصدار مجلة إعلامية شهرية باللغة العربية عنوانها (التنفس) وهي مجلة ثقافية توعوية .

و من خلال هذا الكتاب تدشّن الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر انتاجها من الكتب التوعوية باللغة العربية عن أكثر الظواهر الخطيرة انتشارا في المجتمعات (ظاهرة الشخير وما يسببه من مشاكل) والذي يخاطب المرضى و عائلاتهم بأسلوب سهل و بسيط و شرح ميسّر لطرق و وسائل التعايش و التكيف مع هذه الظاهرة الخطيرة ، والذي أثق في كونه حلقة من حلقات تعزيز التواصل مع أفراد المجتمع وخدمتهم.

رئيس الجمعية السعودية لطب و جراحة الصدر

أ. د عصام بن حمد الحمد





جدول المحتويات.

11	ما هو الضرر الذي يسببه الشخير عند الأشخاص؟
11	المقدمة.
12	إلى أي درجة هو خطير؟
12	لماذا أنت مهتم بقراءة الموضوع ؟
17	الفصل الأول
27	الفصل الثاني
28	ما هي العوامل التي تجعل الشخص يشخر بصوت عال؟
30	الشخير: الأسباب ومضخم الصوت.
32	ما مدى سوء الشخير؟
33	الجوانب التأثيرية الجسدية للشخير.
35	توقف التنفس أثناء النوم.
37	الجوانب العاطفية من الشخير.
45	الفصل الثالث
45	الشخير والجراحة.
45	علاج الشخير لا يعني الجراحة.
46	جراحة الشخير.
47	أسباب رفض جراحة الشخير.

48 نظرة عامة على الإجراءات الجراحية للشخير
55 الفصل الرابع
55 حلول غير جراحية للشخير
55 حلول طبية
56 أجهزة الشخير
56 وسادة ساندلر
57 كرة التنس الأرضي
58 مراقب وضع النوم
59 شرائط الأنف
59 الموسعات الأنفية
61 بخاخ الحلق
62 سدادة الشخير
62 أجهزة الشخير
62 أجهزة عن طريق الفم
62 أجهزة الحفاظ على اللسان
63 أجهزة الفك السفلي
64 رافعات الحنك
69 الفصل الخامس
69 الضغط الهوائي الإيجابي المستمر للجهاز التنفسي

70	أين يمكن الحصول على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر ؟
73	استبدال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر؟.....
	ما السبب في استمرار الأعراض حتى مع استخدام جهاز الضغط
73	الهوائي الإيجابي المستمر.....
78	تغيير الضغط في جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر؟.....
80	الإدمان على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر :
82	السفر بجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر وإمدادات الماء المقطر: ..
	ماذا يحدث إذا انقطع التيار الكهربائي و أغلق جهاز الضغط الهوائي
84	الإيجابي المستمر ؟.....
87	الفصل السادس.....
87	أمراض الحساسية.....
87	الوزن.....
87	العادات الغذائية.....
87	الحياة الخاصة.....
88	أساليب الحياة والشخير -.....
88	تدريب الحلق.....
89	عوامل النوم.....
90	بدائل علاج الشخير.....

المقدمة.

الشخير ليس فقط أمر مزعج. فهو ليس مجرد شيء يفعله الناس، بل هو أحد الأعراض ومظهر من مظاهر الضرر الذي تسببه مشكلة أساسية ما. نظرًا لأنه قد تم اعتباره بشكل خاطئ جزءًا من العديد من عادات النوم لدى معظم الناس، وهذه الأضرار التي تتسبب في شخير الناس قد تكون مجهولة الأسباب في معظم الحالات، وهذا صحيح حتى اليوم.

ما هو الضرر الذي يسببه الشخير عند الأشخاص؟

النوم هو العملية التعويضية التي يجب أن يحصل عليها الشخص لكي يكون جسده صحيحا. والشخير هو اضطراب يمكن أن يقطع نومنا، ويسبب مشكلة في قدرتنا على التنفس بشكل جيد، وحتى من الضوضاء التي يمكن أن يولدها. وهو مجرد مشكلة يجب على الشخص الذي يشخر وحده التعامل معها وهذا شيء يمكن أن يؤثر على سمع أي شخص، خصوصا على شريك ينام في نفس السرير، أو شخص يتقاسم نفس الغرفة. ويمكن للشخص الذي يشخر أن يحد من إزعاج الشخص الآخر من النوم المريح حقا. وهذا يمكن أن يكون تعذيبًا مطلقًا للشخص الذي يجب أن يتشارك السرير أو النوم مع شخص يشخر.

الضوضاء هي أقل مشكلة يمكن أن يسببها الشخير. وفي شكله المدمر في نهاية المطاف، يموت الناس، وليس من الشخير، ولكن من توقف التنفس أثناء النوم. والشخير هو مجرد مظهر مسموع من توقف التنفس أثناء النوم، وهو مصطلح التوقف اللاإرادي للشخص عن التنفس أثناء النوم. وهذا يسبب تسربا عند التنفس بشدة، ناهيك عن الصوت العال. وهو كذلك ما يجعل الشخص يستيقظ وهو يلهث، أو لضبط وضع النوم مرارا وتكرارا طوال الليل. كما أن إن عدم وجود راحة عميقة له تأثير تنكسي تراكمي على الشخص، مما يؤثر على مزاجه وطبعه وقدرته على التركيز وأن يؤثر سلبا على قدرته الإنتاجية في ساعات النهار.

إلى أي درجة هو خطير؟

غالبًا ما يتم تصوير الشيخير على أنه لطيف أو أمر يدعو إلى السخرية التي يمكن أن يقع بها الشخص الذي يشخر، ولكن لنرى كيف سيكون الأمر مضحكًا إذا كنت في هذا الموقف . فإذا لم تضطر أبدًا للنوم مع شخص يشخر ، فاعتبر هذه نعمة في حياتك. والآن دعونا نقارن بين الطبيعة الشائكة في كثير من الأحيان للشخص الذي يشخر.

يجب أن تعطيك الأمثلة التالية فكرة عما يجب أن يتحمله العديد من الأشخاص عند محاولة الحصول على راحة ليلية جيدة؛ كل من هذه العناصر يسجل على الأقل عدد الديسبيل كمتوسط الشخص الذي يشخر:

- * جزازة تعمل بالغاز في الحديقة
- * دراجة نارية قيد الاستخدام.
- * طائرة ركاب منخفضة.
- * استخدام المنشار الكهربائي .

إذا كانت جميع أجهزة المطبخ الخاصة بك تعمل في نفس الوقت، نفس الشيء فالشيخير مشكلة ثابتة، وإن النقطة التي يجب أن تتخيلها حول هذه الأمثلة هي أنك تخضع لها طوال الوقت الذي تحاول فيه الحصول على قسط من الراحة؛ العميقة، ودون انقطاع ، ونوعية النوم. هذا لا يعطي الأشياء بشكل متناسب، وتحدث إلى أي شخص ينام مع شخص يشخر وكن على استعداد للاستماع. والشيخير ليس مثل الضواق، فهو لا يختفي فجأة كما يبدو، الشيخير سيكون مشكلة مستمرة حتى يتم القيام بشيء حيال ذلك، أو يموت المشخر في نومه.

لماذا أنت مهتم بقراءة الموضوع؟

إذا كنت تقرأ هذا فيما أنت هو من يشخر أو أنك ذلك الشخص الذي يقضي ليلته مع أي شخص يشخر، وتبعا لذلك تفقد القدرة على النوم،

وفقدان النوم شيء ضار بشكل كبير. ويمكن أن يجعلك تشعر بشيء من الجنون عندما تواجه جدراً من الإزعاج يقف بينك وبين النوم الذي تحتاجه وتستحقه كل ليلة.

أنت تقرّ هذا لأنك تبحث عن حل. ولا ترغب في الاستمرار في الشخير، أو أنك ترغب في أن يتوقف شريكك النائم عن الشخير. كما تنتظر بأن هذا هو كتيب لجراحة حل الشخير، فهو ليس كذلك. يحاول هذا الكتيب تقديم بعض الإجابات والحلول البسيطة التي يمكن أن تحدث الفارق في العالم. هذه الحلول لم تقض على الشخير فحسب، بل هي في الواقع منقذة للحياة. ويمكن لهذه الحلول غير الجراحية أن تعيد لك النوم الذي تحتاج إليه كشخص يشخّر، أو كشخص ينام مع شخص يشخّر؛ وفي كلتا الحالتين سيكون النوم أكثر سلاسة. وقبل المتابعة، نحتاج إلى أخذ الوقت الكافي لفهم الشخير في أبسط مستوياته؛ والمكونات المادية المشاركة في هذه العملية. وعندما نفهم كيف يعمل الشخير، يمكننا أن نتعمق أكثر في النظر إلى طبيعته الإشكالية. وفي هذه المرحلة سوف ندرس عملية الشخير الضارة، والآثار السلبية لها وما تمثله في جسم الإنسان. وبمجرد أن نفهم ما هو الشخير وما يمكن أن يعني، يمكننا بعد ذلك المضي قدماً في كيفية علاج هذه العضلة. وعندما يتعلق الأمر بالحلول للعمليات البيولوجية، فعلى فهم الإجراءات الجراحية أولاً؛ من أجل فهم كيف ولماذا هذا الخيار، وقرار الشخير هو قرار محفوف بالمخاطر، وفي كثير من الحالات لا يساعد على الإطلاق. وبنهاية كل هذه القراءة، سيتغير مفهومك عن الشخير بشكل جذري. كما أنه لن يكون مضحكاً أو مقبولاً لك أو لأي شخص تهتم به.

الفصل الأول: فهم دورة النوم

في هذا الفصل من الكتاب ، سنركز بشكل خاص على دورة النوم. وهكذا يمكنك أن تتوقع أن تتعلم، وكيف تعمل المراحل الخمس لدورة النوم، ووقت النوم الأمثل ومدة النوم العالي الجودة. لذا، عندما يتعلق الأمر بدورة النوم التي نعرفها اليوم، وذلك بفضل الأبحاث التي أجريت على الناس بطرق مختلفة حيث تم توصيل الأقطاب الكهربائية بأجسامهم على وجه التحديد أدمغتهم أثناء نومهم. وتمكنت الأبحاث من اكتشاف أننا نمر عبر خمس مراحل متميزة أصبحت اليوم تسمى دورة النوم.

لنلق نظرة على هذه المراحل بتفاصيل أكثر: المرحلة الأولى قصيرة للغاية: ففي هذه المرحلة تكون نصف مستيقظين ونصف نائمين ويمكننا الاستيقاظ بسهولة في هذه المرحلة. أعتقد أن المرحلة التي يفهمها الكثير من الناس هي الجزء الأول من النوم، حيث لا يزال بإمكانك الشعور بنفسك مستيقظا. عند هذه النقطة يتباطأ نشاطك العضلي، وقد يحدث ارتعاش بسيط، حتى المرحلة التالية حيث أننا نبدأ في الوصول إلى المزيد من النوم العميق أو الحقيقي. في غضون حوالي عشر دقائق من تجربة المرحلة الأولى، ندخل المرحلة الثانية، وهنا مرة أخرى حيث يبدأ النوم الحقيقي، وهذه أيضاً هي الفترة التي نقضيها معظم الليل.

عادة ما يتم ربط المرحلتين الثالثة والرابعة معا، وهذه هي المرحلة الأعمق من النوم، وفي الوقت الذي نبدأ فيه النوم العميق، يبدأ جسمنا باستعادة طاقته ليعمل بشكل طبيعي في اليوم التالي. هذه هي المرحلة التي يحدث فيها الكثير من تجديد أنسجة الخلايا وأجهزتها، وحيث نحصل على شعور عميق حقا بالنوم العميق. عندما نتفحص المرحلة الثالثة، فإن التغيرات الرئيسية الحقيقية هي اختلاف ملحوظ في أنماط موجة الدماغ، وكلتا المرحلتين قصيرتان جداً، هي نوم عميق للغاية حيث يكون لدينا تنفس إيقاعي ونشاط عضلي محدود. ستكون هاتان المرحلتان شائعتين حيث سيكون من الصعب جداً الاستيقاظ أثناءهما.

وأخيرًا، تُسمى المرحلة الخامسة مرحلة حركة العين السريعة. هذه هي المرحلة التي يعرفها معظم الناس لأنها تبدو وكأنها المرحلة التي عندما نرى أغلبية أحلامنا فيها. هذه هي المرحلة التالية الأكبر التي تشكل دورة النوم بعد المرحلة الثانية أو النوم الحقيقي. وهنا عندما يكون الدماغ أكثر نشاطًا، نعرف ذلك مرة أخرى لأن هذه هي المرحلة التي تحدث فيها الأحلام. الآن يبدأ نوم حركة العين السريعة عادة في حوالي 70 إلى 90 دقيقة بعد النوم، وخلال الليل نميل إلى أن يكون لدينا حوالي ثلاث إلى خمس حلقات من مرحلة حركة العين السريعة. طبعًا هذا لا يعني أن لدينا ثلاثة إلى خمسة أحلام، لأنه يمكن أن يكون لدينا العديد من الأحلام في مرحلة حركة العين السريعة. لكننا في الأساس نشهد مرحلة متكررة تمامًا مثل جميع المراحل الأخرى، لذلك ما يحدث بعد المرحلة من نوم حركة العين السريعة والتي هي المرحلة الخامسة من دورة النوم هو أننا نعود مباشرة إلى المرحلة الأولى.

لذا، قد ندخل مرة أخرى في الوقت الذي يمكن أن نستيقظ فيه بسهولة خاصة إذا كان هناك ضجيج في بيئتنا الخ. ولكن عادة ما نمر بهذه المرحلة بسرعة كبيرة ونعود مباشرة إلى المرحلة الثانية التي هي نومنا الحقيقي، ثم مرة أخرى المرحلة الثالثة نسقط في النوم العميق والمزيد من الترميم والتجديد، والعودة إلى نوم حركة العين السريعة. وبالطبع نحن نعلم اليوم أنه إذا كنا نأمنين بما فيه الكفاية، وبالطبع نعم بنوم جيد، فمن المفترض أن نستيقظ في طبيعتنا، ونستيقظ ونتعش ونستعيد الحيوية في اليوم التالي.

متى يجب أن نذهب للنوم؟ من الناحية المثالية، نرغب في النوم حوالي الساعة 10 مساءً، وأحيانًا أقول حتى الساعة التاسعة مساءً. الآن بالنسبة لمعظم الناس، هذا أمر لا يمكن تصوره لأن 9 أو 10 أشخاص ما زالوا مشغولين بالقيام بالكثير من الأشياء التي ربما يشعرون أنهم بحاجة إلى

القيام بها قبل انتهاء اليوم. أو ربما تشعر بالتعب الشديد من اليوم في العمل أو مع أطفالنا أو نريد فقط أن نقضي وقتاً أمام التلفزيون حتى نتحدث لمدة ساعتين وثلاث وأربع ساعات حتى منتصف الليل أو نحو ذلك.

قد نشعر بأننا نرتاح لكننا سنقوم بخدمة أكثر بكثير من وجهة نظر الصحة المثلى إذا قمنا بالفعل بإيقاف تشغيل هذا التلفزيون واستعدنا للنوم حوالي الساعة التاسعة ليصبح لدينا المرحلة الأولى من النوم حوالي الساعة 10 مساءً.

طبعاً، لماذا كل هذا؟ لأن العديد من العوامل المختلفة تلعب دوراً تقريباً من حوالي الساعة 9 مساءً حتى الساعة 9 صباحاً، عندما تكون مستويات الميلاتونين أكثر نشاطاً. نحن نعلم أيضاً أن ذروة هرمون النمو لديك هي مرة أخرى هرموناً شفاءياً ووقائياً عالياً، والقيمة إذن في الجزء الليلي الأول من الليل، وليس الأجزاء الأخيرة، ونحن نعلم أيضاً أن أعضاء الجسم تحديداً الكبد، والمرارة، والغدة الكظرية تتغذى تقريباً من الساعة 10 مساءً وحتى الساعة 2 صباحاً وبعض الأعضاء في وقت مبكر، وبعض الأعضاء بعد ذلك بقليل. لذا، إذا كنا نفتقد هذه الفرصة... فلا عجب أننا ندخل في حلقة مفرغة من الحاجة للنوم حيث يحاول جسدنا باستمرار تعويض شيء لا يستطيعه، وهذا هو السبب في أن الحرمان من النوم يكون عادة مشكلة الحاجة المستمرة للنوم حتى في ساعات النهار. وفيما يلي بعض التأثيرات الأكثر شيوعاً للحرمان من النوم، كما ترون انه على المستوى العقلي والعاطفي والنفسي حيث يزيد مستوى التوتر، ويدرك ضعف الذاكرة أو يخسرها... يضعف الحكم الأخلاقي، تكرار التثاؤب الشديد، الهلوسة وحتى الأعراض المشابهة إلى قصور الانتباه وفرط الحركة. وهو يؤثر سلباً على جهاز المناعة لدينا ويزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل مرض السكري من النوع الثاني وأمراض

القلب بشكل عام . بالإضافة إلى التأثير الملاحظ على الحالة الفيزيائية بما في ذلك كيف تتأثر عضلاتنا، ويمكننا تقليل وقت رد الفعل في الدقة وكذلك الهزات وآلام الجسم العامة. أما بالنسبة للأطفال، يمكن أن يكون هناك كبت للنمو الصحي، وبشكل عام، يزداد خطر الإصابة بالسمنة، بالإضافة إلى انخفاض درجة حرارة الجسم بشكل عام والتي يمكن أن تؤثر سلباً على تفاعلات كيميائية حيوية أخرى.

لذا، قد لا يذهب الكثير منا للنوم حتى منتصف الليل أو في وقت لاحق في بعض الحالات وهم يحتاجون إلى الاستيقاظ بحلول السادسة أو السابعة صباحاً في صباح اليوم التالي. يعني ما يعادل ست إلى سبع ساعات من النوم والتي يمكن أن تكون طبيعية للبعض، و ليس للغالبية منا. والسبب في ذلك هو أننا نمارس الحياة بطريقة محمومة ومشحونة للغاية من حيث عدد الأنشطة الدماغية الجارية، وكم من أفكارنا هي سبب الضغط الشديد على جسدنا. وحتى إذا لم تكن أفكارك مليئة بالانتقالات وخارج نطاق السيطرة، فكل ما عليك فعله خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعيشون في المدن المزدحمة، هو العيش في حالة من التوتر المستمر حيث أن هناك الكثير من المحفزات التي تأتي إليك من العديد من الاتجاهات المختلفة، فيجب عليك صرف النظر أو خفض الضغط تماماً. وهنا يكون النوم الجيد هو المفتاح والذهاب للفراش حوالي الساعة 10 مساءً، وبالتأكيد يجب أن تكون الأولوية في منتصف الليل. والآن أصبح البحث متقلباً بين مقدار الوقت الأمثل للنوم، فقد يصل إلى ست ساعات إلى تسع أو عشر ساعات، ولكن يبدو أنه يعود دائماً إلى خانة الثماني ساعات. لذلك، من الناحية المثالية، نود أن نحصل على 8 ساعات من النوم المستمر. ما هو مثير للاهتمام أن تعرف أيضاً أن النساء يملن إلى النوم أكثر من الرجال، لكون قيام المرأة بمهام متعددة أكثر، وهذا عادة ما يتطلب منا خسائر أكبر بكثير مما قد ندركه. في بعض

الحالات، لا تستطيع النساء معالجة إجهادهن على نحو فعال، وفي بعض الحالات قد يكون هناك عنصر عاطفي يتغلب على كيفية تعاملهن مع الإجهاد بطرق سلبية.

علينا أيضا أن نفهم أن أنماط النوم سوف تختلف، على أساس مختلف للجنسين وكذلك أوقات مختلفة من حياتنا. إذا وجدت نفسك تمر بمرحلة شديدة التوتر، ستجد أنك أكثر تعباً وتحتاج إلى مزيد من النوم. إذا كنت تستمتع بحياة سعيدة للغاية، فربما تجد نفسك بحاجة إلى ست ساعات فقط من النوم والشعور الرائع، حيث لا يمكن لصديقك الذي يواجه حياة ضغط عالية جداً أن يحصل على ما يكفي في عشر ساعات من النوم. فهذا هو الاختلاف بالنسبة للناس ويجب أن يكون لدينا نوعاً من الفهم والمرونة أثناء مرورنا بمراحل مختلفة من حياتنا، وكم من النوم نحتاجه.

الآن إذا كان نومك مضطرباً بحيث قد تحصل على ثماني ساعات بدءاً من الساعة العاشرة مساءً، ولكنك تستيقظ على مدار الساعة، وكل ساعة لأي سبب من الأسباب، كما يحدث غالباً لآباء الأطفال الصغار، ثم بالطبع أنت لن تشعر بأثار نوعية تلك الثماني ساعات من النوم. فعندما تنام، بالطبع تغفو وهي واحدة من أكبر المشاكل التي يواجهها الناس اليوم، من حيث أنهم لا يستطيعون أن يجتنبوا الكثير من القلق والأفكار وإعادة صياغة الأفكار المختلفة.

يمكن أيضاً ربط سبب عدم التمكن من النوم إلى تفاعلات كيميائية حيوية مختلفة، على سبيل المثال إذا كنت تستخدم أدوية معينة يمكن أن تتداخل مع نومك. لكن لنفترض أنك نمت بسهولة تامة، ما يحدث حينئذ، إما أن تظل نائماً حتى ساعات الصباح عندما يحين وقت الاستيقاظ، أو تستيقظ بشكل طبيعي، أو لا يمكنك النوم. يمكن الملاحظة على أن بعض الناس الذين يستيقظون في منتصف الليل

وكأنهم في حاجة إلى الذهاب وتناول الطعام، وبالطبع بعض الناس يأكلون في منتصف الليل والذي يحدث بشكل عام كبير، لا نأكل من أجل الجوع في تلك المرحلة، فنحن نأكل لأسباب عاطفية وعادات غير واعية للغاية، وتصبح عادة ونحتاج لأن نضع أنفسنا أساساً في صراع لكسر هذه العادة.

في المقابل ، يحتاج أشخاص آخرون على سبيل المثال إلى الذهاب إلى الحمام، ويبدو أن هذا يزداد مع تقدمنا في العمر. لذا، فإن الوعي أيضاً بعدم شرب الكثير من السوائل في الفترة من ساعة أو ساعتين قبل النوم مهم بالنسبة لنا لكي نكون واعين، مما يمنحك المزيد من النوم الليلي عالي الجودة المستمر. وبالنسبة إلى بعض الأشخاص الذين يعتمدون على المكان الذي يعيشون فيه، قد يكون لديهم الكثير من الضوضاء والصوت لدرجة أنهم لا يستطيعون فعل أي شيء بشأنه. لذلك، في هذه الحالات، فإن سدادات الأذن هي فكرة جيدة حتى تحصل على هذا النوم المستمر دون عائق. وأيضاً، على المستوى العملي إذا كنت تنام في بيئة قد تكون فيها مصادر ضوئية خارجية، مثل مصباح الشارع الكبير خارج النافذة، تأكد من أن لديك إما ستارة جيدة (بلاك أوت) على نافذتك لتغطية ذلك تماماً أو الحصول على أقنعة للنوم، فبعض الناس يستخدمونها للنوم. والسبب في ذلك هو أن الميلاتونين والهرمون الخاص بك سيتأثر في الواقع بمقدار الضوء الذي تتعرض له. وهكذا أظهرت الأبحاث أيضاً أن الأشخاص لا يدخلون بشكل جيد في النوم أو لديهم تأثيرات الشفاء على المستويات البيوكيميائية عندما يكون هناك اختراق خفيف للضوء. طبعاً، قد تكون المكان مظلماً بشكل عام، ولكن مرة أخرى إذا كنت تعاني من مصدر الضوء الكبير من الخارج، سواء أكان اكتمال القمر، أو ضوء شارع كبير، فإن جسمك على المستوى الداخلي ينام بشكل مختلف، وتحدث تفاعلات مختلفة كيميائياً حيوياً، قد لا تكون على علم بها.

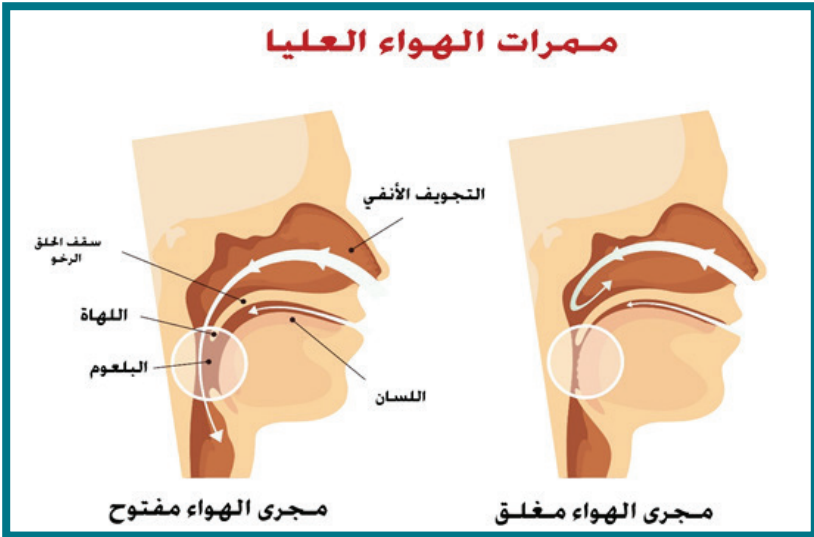
وقد تستيقظ بحالة جيدة لكنك ستشعر بتحسن كبير إذا كان هناك بيئة هادئة ومظلمة جداً.

وهناك المزيد من النصائح في الموارد المرفقة بهذا الفصل. لذلك، عندما نريد مرة أخرى الذهاب للنوم، يجب التأكد من أننا في بيئة مريحة لنجعل من النوم الجيد والجودة العالية الأولوية لأن هذا سيكون له تأثير كبير على كيفية تحمل جسمك الأنواع المختلفة من الضرر البيئي، من الطعام، ومن الأنشطة والأشياء المختلفة، وتكون قادراً على الشفاء والتجديد المستمر. لذا أتمنى أن تأخذ نومك بكل جدية، حيث انه أحد الركائز الأساسية للصحة المثالية التي نريد التركيز عليها.

الفصل الثاني: مفهوم الشيخير.

الفصل الثاني

من الشائع أن الشخير هو أي نوع من الأصوات العالية التي تنبعث من التنفس أثناء النوم. و مصدر الشخير هو المكان الذي يلتقي فيه الفم والممرات الأنفية؛ فهذه هي النقطة التي يتسبب فيها التنفس أثناء النوم بالاهتزاز؛ مما يعرف باسم الشخير. ويرجع هذا الاهتزاز إلى ممرات التنفس الضيقة. وبما أن ممرات التنفس الضيقة مسؤولة عن الشخير، فينبغي أيضاً فهم أنه كلما كانت هذه الممرات أكثر تعقيداً، كلما كان صوت الشخير أعلى وأكثر تعقيداً. والسبب في حدوث الشخير فقط أثناء النوم، هو أن الجسم في وضعية الانكباب وفي حالة استرخاء. كما يتكون مجرى الهواء من الأنسجة التي تعمل بطريقة مشابهة للعضلات. وعندما ينام الشخص، تصبح هذه الأنسجة مرتخية إلى حد ما؛ لذلك عندما يستلقي الشخص، يهبط هذا النسيج و يعيق ممر التنفس حرفياً مما يجعل النائم يتنفس بصعوبة، مما يؤدي إلى تنفس أكثر قوة فيحدث الشخير.



شكل 1 : عندما يستلقي الشخص، يهبط اللسان وترتخي أنسجة البلعوم والحلق مما يعيق ممر

التنفس حرفياً ويجعل النائم يتنفس بصعوبة، مما يؤدي إلى تنفس أكثر قوة فيحدث الشخير.

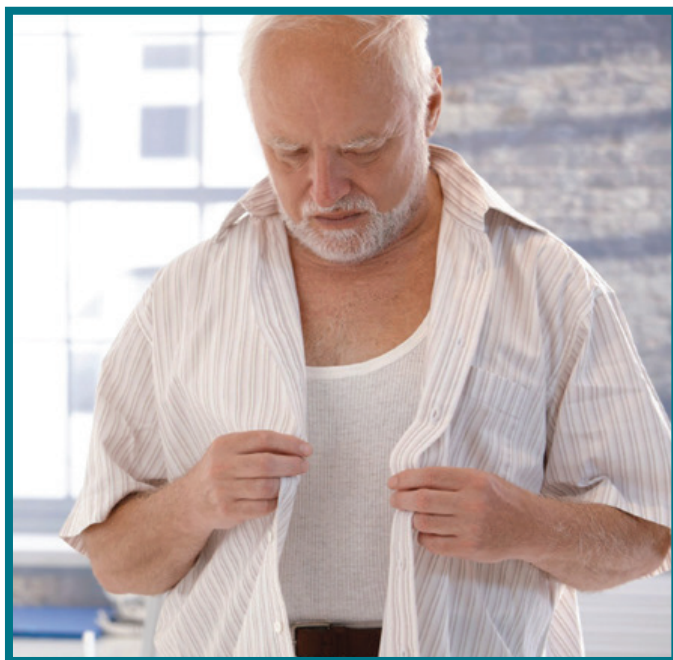
ما هي العوامل التي تجعل الشخص يشخّر بصوت عالٍ؟

كل شخص فريد في تكوينه وتشكيله الجسدي. وهذا يؤثر على السبب في أن بعض الناس يشخّرون بصوت عالٍ جدًا. وتشمل كجزء من الشخير لهجة ودرجة الصوت. في الأساس، جميعنا لدينا نفس الأجزاء، لكن لدينا جميعًا صوتًا مميزًا فريدًا، وهذا ينطبق أيضًا على الشخير. وتعتمد مدى قوة شخير الفرد على العوامل المختلفة المتضمنة في العملية. ولأنه يوجد في الأساس غطاء من الأنسجة يغلق مجرى الهواء، نحتاج للتنفس، حيث يصبح التنفس أكثر قوة لتزويد الرئتين والجسم والدماغ بالأكسجين. فالشخير هو علامة مسموعة أن الجسد يصارع من أجل الحصول على الهواء. وهذه المشكلة يمكن أن تؤثر على أي شخص، حتى الأطفال. وكلما صغر حجم الممرات المترافقة مع التنفس أثناء النوم، كلما أصبح الجسم أكثر قوة في محاولة للحصول على الهواء الذي يحتاجه، وبالتالي فإن النسيج الذي يسد المجرى الهوائي سوف يتم شطفه بما يتناسب مع القوة اللازمة للحصول على الأكسجين الحيوي لجسمنا. وهذه هي الطريقة التي يصبح بها الشخير مرتفعًا جدًا.



شكل 2 : غالبًا ما يتم تصوير الشخير على أنه لطيف أو أمر يدعو إلى السخرية وأن الشخص الذي يشخّر بأنه في سابع نومه ولكنه في الحقيقة وببساطة الشخير هو كصرخة لطلب المساعدة في الليل يقول فيها النائم «أنا أختنق!».

الرجال هم الأكثر شيخوخة عموماً ، مع التكوين البدني للجسم الذكوري؛ في هذه الحالة، الرقبة، والتي عادة ما تكون أكثر ضخامة. لأن رقبة الذكور في كثير من الأحيان لحمية، ويتواجد فيها كمية كبيرة من المادة النسيجية. ومن الواضح أنه كلما زاد عدد الأنسجة الموجودة في الرقبة التي تحيط بممرات التنفس، زادت احتمالات شراسة الشيخير. والمرأة لديها دفاع طبيعي للشيخير في شكل البروجسترون. من المؤكد أن هناك بعضاً من النساء اللاتي يشخرن بصوت عالٍ وعنيف مثل الرجال، وأكثر من ذلك في بعض الحالات، ولكنها ببساطة ليست شائعة كما هي في حالة الذكور. ويستخدم البروجسترون كشكل من أشكال العلاج للرجال الذين يعانون من الشيخير.



شكل 3 : الرجال هم الأكثر شيخوخة عموماً ، مع التكوين البدني للجسم الذكوري؛ في هذه الحالة، الرقبة، والتي عادة ما تكون أكثر ضخامة. لأن رقبة الذكور في كثير من الأحيان لحمية، ويتواجد فيها كمية كبيرة من المادة النسيجية.

الشخير: الأسباب ومضخم الصوت.

كما ناقشنا بالفعل، فالشخير هو أحد أعراض شيء ما آخر. ويتجلى هذا العرض في شكل صوت ينبع من عدم القدرة على التنفس بسهولة أثناء النوم. وما الذي يسبب هذه المشكلة؟ فإن الأنسجة المتورطة في التنفس ليست السبب الوحيد لهذه المشكلة المزعجة. هذه العوامل ليست محددة النوع. هذه هي القضايا التي تؤثر على الرجال والنساء، على الرغم من كثرة عدد الرجال الذين يشخرون بالمقارنة مع عدد النساء اللواتي يشخرن. وعوامل الشخير لها علاقة بصحتنا وأسلوب حياتنا. فهذه العوامل تأتي في العديد من المجموعات وتشمل ما يلي:

- * تأثير الحساسية عادة على التنفس.
- * قيام أدوية الحساسية بتجفيف ممرات الجيوب الأنفية الرطبة.
- * الإصابة بالمرض مثل البرد أو الأنفلونزا يسبب أيضا صعوبة في التنفس.
- * ندوب الأنسجة من عملية جراحية في الممر الأنفي.
- * تراكم عام في الأنسجة داخل الجيوب الأنفية.
- * تعاطي رذاذ الأنف الذي يلهب الجيوب الأنفية والمجري الهوائية.
- * استعمال المواد الخاضعة للرقابة من أجل الشخير.
- * تضخم اللوزتين أو وجود الزوائد الأنفية.
- * تضخم الغدة الدرقية وتورمها.
- * طول اللسان المتضخم.
- * تؤدي السمنة إلى سمك العنق والأنسجة الرخوة.
- * ضخامة المعدة.
- * استهلاك الكحول.
- * التدخين.
- * الشيوخوخة.

بعض هذه القضايا تؤثر على الرجال أكثر من النساء، مثل المحيط المفرط في منطقة المعدة (كبر حجم الكرش). ويعتقد أن هذا جزء من السبب الذي يجعل الرجال يواجهون مشكلة في الشيخير أكثر من النساء. أيضا، المواد الخاضعة للرقابة؛ الموصوفة، أو المتاحة على شكل وصفة طبية، أو غير القانونية التي ترتبط مع الآثار الجانبية التي تؤدي إلى الشيخير مثل تحفيز الجيوب الأنفية والاسترخاء في الأنسجة في الجزء الخلفي من الحلق والممرات الهوائية. ولقد لاحظنا أن الشيخير هو معطل للعملية البدنية. ولقد عالجتنا أيضا العديد من المشكلات التي يمكن أن تؤثر في الشيخير وتسببه، لذلك يجب علينا الآن أن ننظر أعمق في هذه المسألة لاكتشاف تأثير الشيخير تأثيرا حقيقيا على رفاية الشخص.

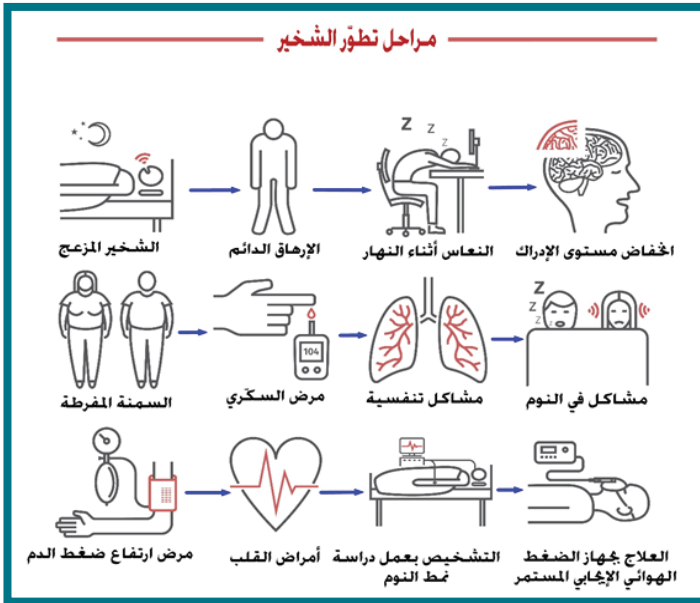


شكل 3 : الرجال هم الأكثر شيخرا عموما، مع التكوين البدني للجسم الذكوري؛ في هذه الحالة، الرقبة، والتي عادة ما تكون أكثر ضخامة. لأن رقبة الذكور في كثير من الأحيان لحمية، ويتواجد فيها كمية كبيرة من المادة النسيجية.

ما مدى سوء الشخير؟

مفهوم الشخير كله هو إلى حد ما مقلق جداً. وتوجد العديد من الأكاذيب المنتشرة عنه، وكيف انه غير ضار بالنسبة لغالبية الناس وهي مشكلة بحد ذاتها. ودلالة الكلمة لا تنقل المعنى الحقيقي للفعل. عندما يكون الشخص يشخر، يكون جسمه في حالة حرمان من الأوكسجين، وبالتالي يجب عليه أن يتنفس بقوة للتغلب على صعوبة فتح مجرى الهواء المغلق. وببساطة الشخير هو كصرخة تطلب المساعدة في الليل يقول فيها النائم «أنا أختنق!». وبسبب هذا الإدراك الشائع للشخير، يصبح الناس مرتابين في فكرة أن الشخير مشكلة خطيرة تؤدي إلى مخاطر صحية وقضايا عاطفية.

ويتناول هذا الجزء من الكتاب شدة الشخير والعديد من القضايا المرتبطة به. لكن معظم الناس يجهلون حقيقة أن الشخير، رغم أنه شائع، ليس طبيعياً أو صحياً أو مقبولاً.



شكل 5: التبعات الخطيرة لإهمال الشخير

الجوانب التأثيرية الجسدية للشخير.

ما يجب أن يحدث للناس ليفهموا ما يمثله الشخير بحق هو تغيير في الإدراك؛ والتحول الديناميكي لما يعنيه الشخير. لا يمكن التأكيد على جاذبية أخطار الشخير للتحديد عليه بما فيه الكفاية. وفيما يلي قائمة مختصرة بقضايا الصحة الجسدية المتعلقة بالشخير:

- * توقف التنفس أثناء النوم.
- * مرض القلب.
- * ارتفاع ضغط الدم
- * السكتة الدماغية.
- * الصداع.
- * التعرق الليلي.
- * حرقة من المعدة.
- * الأطراف المتورمة.
- * ضعف نظام المناعة.
- * فقدان السمع.
- * السمنة المفرطة
- * الإصابة بمرض السكري
- * النعاس اثناء النهار و تكرار ارتكاب الحوادث المرورية



شكل 6 : تزداد نسبة الحوادث المرورية لدى من يعانون من توقف التنفس
إثناء النوم بسبب النعاس الشديد أو النوم أثناء القيادة



شكل 7 : الشيخير يجعل الشخص عرضة للعديد من الآثار الخطيرة مثل أمراض
القلب وارتفاع ضغط الدم و السكتة الدماغية

تذكر ، هذه ليست سوى قائمة مختصرة. هناك العديد من القضايا المادية التي هي جزء من الشخير. وهذه القضايا ليست حصرية للبالغين، ولا كذلك الذين يشخرون. فهو يشمل جميع الأعمار والجنسين مما يجعل أي شخص عرضة للعديد من الآثار الخطيرة. ودعونا نلقي نظرة فاحصة على واحدة من أكثر القضايا خطورة التي تتعلق بالشخير.

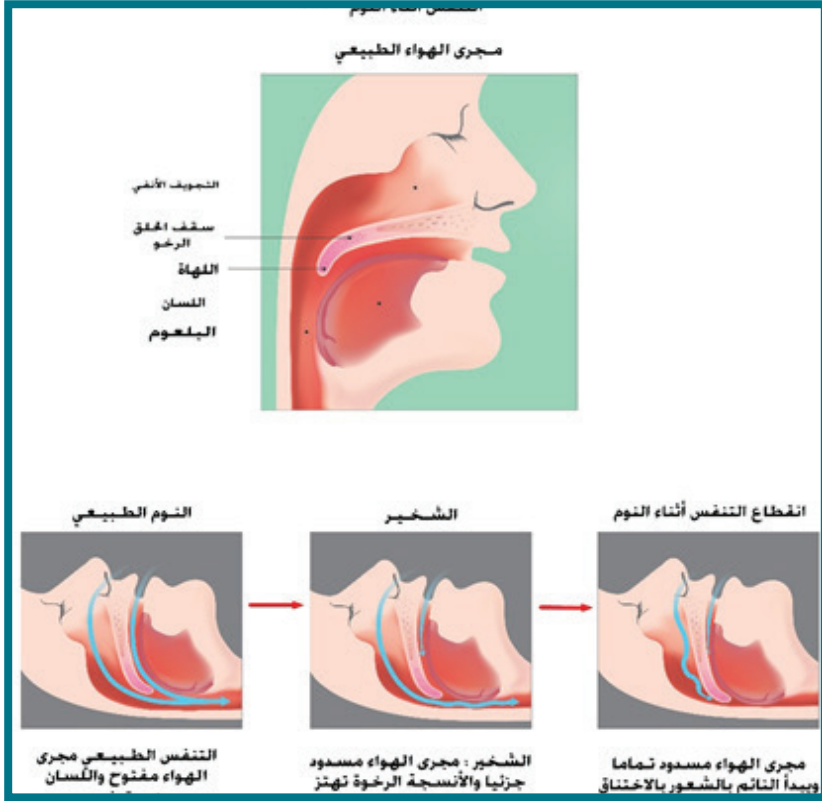
توقف التنفس أثناء النوم.

توقف التنفس أثناء النوم هو العنصر القاتل الصامت الذي يضرب أثناء النوم عندما يكون الشخص في قمة ضعفه. أي عندما يكون الشخص نائماً. وهذا وحده يجب أن يكون كافياً لجعل أي شخص يشخر، أو حتى يهتم بشخص يشخر بالبحث عن حل ما أو بعض الطرق لتوفير الراحة عند النوم حتى لا يتوقف عن التنفس تماما. ويؤخذ مصطلح انقطاع النفس عن الاستخدام اليوناني القديم لكلمة تعني: غياب التنفس. وتوقف التنفس أثناء النوم هو مجرد مقدمة للاختناق.



شكل 8 : أحيانا تسبب اللهاة المتضخمة والأنسجة المتراكمة في الحلق ظاهرة الشخير.

العلاقة بين الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم مباشرة: الشخير حقا هو مجرد كلمة أخرى لصعوبة التنفس أثناء النوم. وإذا كان الشخير يحدث بسبب انسداد المجرى الهوائي؛ فهذا هو توقف التنفس. والصوت مرتبط بالشخير حيث إذا اهتز النسيج الأنسدادى من قبل الجسم الذي يستشعر هذا الانسداد ويتنفس بصعوبة. وصعوبة التنفس أثناء النوم هو عندما يتوقف التنفس؛ كما أن الشخير هو عندما يجبر الجسم نفسه على التنفس بقوة عالية لفتح الانسداد. فالعلاقة هنا بسيطة. ولا يجب أن يكون توقف التنفس أثناء النوم قاتلاً ليكون له تأثير سلبي على صحة الشخص. التنفس يزود الجسم بالأكسجين، ويدخل إلى الرئتين، ثم إلى مجرى الدم حيث يأخذ الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم. يترتب على توقف التنفس أثناء النوم عدم التنفس. وإذا لم نتنفس، فإن جسدنا يتضور جوعاً من الأكسجين الذي يحتاجه للبقاء على قيد الحياة ويعمل بكامل طاقته. ونقص الأكسجين يسبب خللاً في مجرى الدم يؤدي إلى فائض من ثاني أكسيد الكربون. والكثير من ثاني أكسيد الكربون في الجسم يخلق حالة سامة يمكن أن يؤدي إلى تلف في الدماغ أو أمراض القلب أو السكتة.



شكل 9 : العلاقة بين الشخير وتوقف التنفس أثناء النوم

الجواب العاطفية من الشخير.

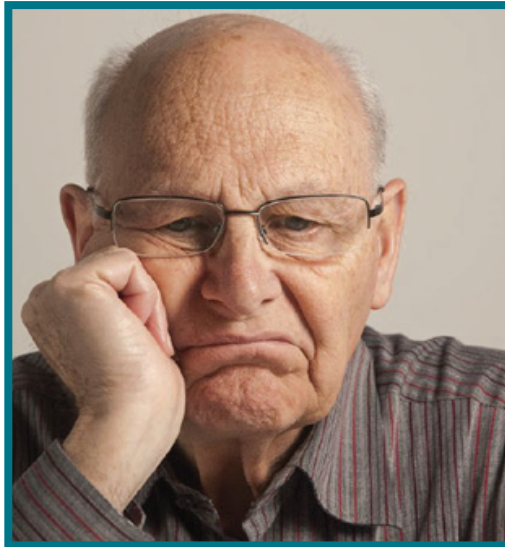
لا يؤثر الشخير على الشخص فقط الذي يقوم بالشخير بمفرده. وأي شخص قريب من شخص يشخر بأي درجة من الشدة يفهم هذه الحقيقة. وكيف يؤثر الشخير على الأشخاص حول شخص يشخر، وهذا أمر خطير مثل المخاطر الصحية التي ينطوي عليها. والشخص الذي يشخر بصوت عال أي مثل دراجة نارية أو جهاز احتراق داخلي،

يمكن أن يبقى شريكه بدون نوم. ويمكن للشخص الذي يشخّر بصوت عال أن يزعج البيت كله خلال الليل و كل ليلة. وهذا يجب أن يبدأ في عرض مساحة واسعة من المشاكل التي يمكن أن تنشأ بسبب الشخير. الشخص الذي ينام مع شخص يشخّر ، أو ربما يشترك في الغرفة نفسها ، أو يشارك جدار غرفة، لدرجة أنه حتى بقدر ما يكون في نفس المبنى يعرف أن محاولة الحصول على ليلة كاملة من النوم الهادئ والريح هي مجرد عبث. وهناك الكثير من الإحباط الذي ينطوي عليه مثل هذه الحالات لأن الشخص الذي يشخّر قد لا يكون على علم بأنه يشخّر، أو يعتقد أنه لا يوجد شيء يمكن القيام به لذلك. والشخير يمكن أن تكون نتائجه سلبية عاطفياً. فيما يلي بعض الأمثلة على الاضطرابات العاطفية الناتجة عن الشخير:

- * فقدان النوم يمكن أن يسبب الاكتئاب أو القلق.
- * تفكك العلاقات، بما في ذلك الزواج.
- * الطرد من المسكن لإزعاج المستأجرين.
- * الاصطدام مع شركاء المعيشة أو الجيران بسبب اضطراب النوم.
- * ضعف الأداء في العمل مما يؤدي إلى البطالة بسبب قلة النوم.
- * قضايا ضعف الذاكرة على المدى القصير والبعيد بسبب قلة النوم.
- * عدم وجود شفقة من المتضررين من الشخير.



شكل 10 : لا يؤثر الشخير على الشخص فقط الذي يقوم بالشخير بمفرده ، بل يمكن أن يبقي شريكه بدون نوم.



شكل 10 : الحرمان من النوم يمكن أن يسبب الاكتئاب أو القلق.



شكل 11 : الحرمان من النوم يمكن أن يسبب الشجار والعنف مع شركاء المعيشة أو الأبناء

هذا ليس سوى عدد قليل من العديد من المشاكل العاطفية التي هي جزء لا يتجزأ من الشخير. فان آثار الشخير بعيدة المدى ومدمرة لأولئك الخاضعين لها. فتحت سطح كل من هذه الحالات العاطفية هناك الحالات العقلية المرتبطة بالشخص الذي يشخر والشخص الذي عليه التعامل معه. وهنا عدد قليل من الحالات العاطفية الناجمة عن الشخير كالآتي:

- * حالة الإنهاك.
- * حالة الإحباط.
- * حالة الاستياء.
- * حالة الغضب.
- * حالة العجز.

- * حالة الكرب.
- * حالة اليأس.
- * حالة تدني احترام الذات.
- * حالة الارتباك.



شكل 12 : آثار الشخير بعيدة المدى قد تسبب الارتباك وفقدان الذاكرة

ليس من الصعب أن نرى كيف أن قلة النوم يمكن أن يؤثر على سلوكنا، خاصة إذا كان الحرمان من النوم بسبب شخير شخص آخر. ويمكن للمرء أن يفقد التعاطف بسرعة مع الشخص الذي يشخر باستمرار. فكيف يمكن حل مشكلة الشخير؟ هناك مدارس فكرية مختلفة والعديد من الطرق للتخفيف من الشخير والتي سيتم مناقشتها في وقت قريب، ولكن في البداية سيتم تناول النهج الجراحي، ولماذا لا يكون الخيار الأول.



شكل 13 : هناك مدارس فكرية مختلفة والعديد من الطرق للتخفيف من الشخير
ومنهما العمليات الجراحية

الفصل الثالث

الشخير والجراحة

الفصل الثالث

الشخير والجراحة

عرف القرن الواحد والعشرون تطورات رائعة في الطب والجراحة. الشخير هو الشيء الذي ابتليت به البشرية منذ زمن بعيد. يعتبر الشخص الذي يشخّر في هذا الوقت محظوظا، لأن حقيقة تأثير الشخير بدأت تتضح. قبل اتخاذ أي نهج لوقف الشخير، يمكنك الاستفادة مما يقدمه المجتمع الطبي؛ أهم خطوة يمكن أن تبدأ بها هي أن تكتشف سبب شخيرك. فمعرفة السبب الأصلي وراء الشخير سيساعد على توجيه المريض بشكل صحيح إلى كيفية التخلص من الشخير أو التخفيف من حدته قدر الإمكان. الخيارات المتاحة للتخفيف منه يمكن أن تبدأ من أدوية الحساسية إلى أن تصل حد الجراحة، على الرغم من أن جراحة الشخير نادرا ما تكون أفضل خيار في أي وقت مضى.

علاج الشخير لا يعني الجراحة



شكل 14 : جراحة الشخير نادرا ما تكون أفضل خيار

تعتبر الجراحة في الغالب العلاج النهائي للعديد من مشاكل الحياة. هذا لا ينطبق دائماً على الشيخير. في الواقع ، فإن طبيعة الجراحة والشيخير لا تسيران معاً بشكل جيد. وينبغي اعتبار العملية الجراحية الملاذ الأخير لعدة أسباب. وهناك مخاطر مرتبطة بأي عملية جراحية ، وفي كثير من الحالات تتجاوز هذه المخاطر الفوائد ؛ ولكن يبقى هذا هو الحل عادة ، حيث لا يوجد سوى عدد قليل من الخيارات المتاحة للعناية بالمشكلة التي تؤثر على صحة الشخص ورفاهيته.

جراحة الشيخير

الجراحة هي عملية استكشافية. إن طبيعة العملية الجراحية نفسها تبدو عكسية إلى حد ما في حل مشكل ما مثل الشيخير ، خاصة عندما تكون هناك طرق أخرى أقل تداولاً لمعالجة هذه المسألة، وقد تكون ناجحة تماماً. تسبب الجراحة ندبات ، ولأنها عملية استكشافية ، لا توجد طريقة لمعرفة ما الذي سيواجهه الطبيب حتى يتم التعامل مع المريض أثناء الجراحة. قد تكون الجراحة السبب الحقيقي للشيخير بعد خضوعه لعملية جراحية مثل عملية تجميل الأنف.

والحقيقة هي أن العمليات الجراحية التي تم إجراؤها في محاولة لحل مشاكل الشيخير لم تسفر دائماً عن النتيجة المرجوة لنسبة كبيرة من الأشخاص الذين خضعوا لهذه المشكلة.

جراحة الشيخير ليست عملية شائعة ، وليست موثوقة مثل بعض العمليات الجراحية التي تتم بشكل منتظم. وبما أن الشيخير هو نتيجة لنسيج متلبّد يمنع مرور الهواء ، فإن الإجراء الجراحي هو إزالة أي نسيج زائد مما قد يتسبب في الانسداد.

بالنسبة لبعض الناس ، قد تكون للجراحة نتيجة معقولة ومقبولة

لمشاكلتهم مع الشخير ، ولكن هذا بالتأكيد ليس هو الحال بالنسبة لغالبية الأشخاص الذين يشخرون. حيث يجب أن تضع في اعتبارك أن الشخير ليس دائماً مصدر المشكلة ؛ الشخير في كثير من الأحيان ، إن لم يكن في معظم الأحيان ، من أعراض شيء آخر في الجسم. يعتبر سبب الشخير فردي، فريد، ومميز لكل شخص؛ وبالتالي ، ليس هناك علاج واحد بسيط لعلاج كل مشكلة الشخير. تحتوي الصفحات التالية على أمثلة معقدة للشخير وكيف أن الجراحة لا تعالج السبب الجذري دائماً.

أسباب رفض جراحة الشخير

غالباً ما توصف الجراحة بأنها الحل الأول والوحيد لشخص يعاني من مشكلة الشخير. تعتبر الجراحة في كثير من الحالات ، ولأمراض مختلفة ، العلاج الأول والوحيد الممكن. لكن، هذا ليس هو الحال مع الشخير. وبما أنها تمكن من إنقاذ الأرواح وتقليل المعاناة ، فإنها تخضع إلى تكاليف بالإضافة إلى نفقات مالية. هناك العديد من الأسباب التي تدعو إلى عدم إجراء الجراحة بسبب المخاطر المرتبطة بها ، والتي تشمل ما يلي :

- * آثار مستحضرات التجميل بعد العملية
- * التعفن
- * النسيج الندبي والالتهابات
- * إجراءات جراحية مكلفة
- * عملية شفاء في وقت مكثف
- * أدوية مكلفة لتخفيف الألم والسيطرة على التورم
- * احتمال حدوث ضرر في الكلام ونبرة في الصوت
- * مضاعفات أثناء البلع

- * احتمال تسرب للجرح وحدوث نزيف
- * تهيج محتمل للضم الجاف
- * احتمال حدوث ألم شديد في الأذنين
- * احتمال حدوث تسرب للسوائل إلى الأنف أثناء الشرب

نظرة عامة على الإجراءات الجراحية للشخير

تعتبر الجراحة وسيلة لإنقاذ الحياة، وفي عدة حالات أنقذت أرواحا لا حصر لها، وفي الوقت الحاضر هناك إجراء جراحي لكل شيء تقريبا. بعض هذه الإجراءات قد تكون تافهة وغير ضرورية. ولكن عندما يتعلق الأمر بالشخير على وجه التحديد، فإن الجراحة ليست حلاً مضموناً له. على كل من يتعامل مع الشخير، بشكل مباشر أو غير مباشر، أن يكون على علم بذلك، ويتطلع إلى البحث عن طريقة لحل المشكلة. تتطرق الأمثلة التالية إلى الإجراءات الجراحية الشائعة للشخير، وكيف يمكن أن تكون مخيبة لآمال المريض. وتشير هذه الأمثلة إلى اسم الإجراء الجراحي، الغاية منه، والأهم من ذلك، الآثار السلبية العديدة التي تم الإبلاغ عنها بعد كل إجراء.

المشاكل المذكورة نتيجة لعمليات جراحية مختلفة خطيرة. تتراوح هذه المشاكل من المشاكل المالية إلى المشاكل الطويلة الأمد التي قد يضطر المريض للتعامل معها بعد خضوعه لعملية الشخير. إن ما صممت له كل واحدة من هذه العمليات الجراحية للقيام به يمكن أن يكون حلاً مطلقاً، لكن عندما يتم التفكير في المشكلات المرتبطة به، فإن التأثيرات المركبة تعتبر أمراً جدياً للنظر فيها، خاصة عند وجود العديد من الخيارات الأخرى المتاحة، وهذا هو السبب في معظم الحالات، في اعتبار الجراحة الملاذ الأخير، على كل حال.

هذه هي المخاطر المرتبطة بالإجراءات الجراحية للشخير على وجه التحديد؛ هناك مخاطر أخرى تشكل جزءًا من أي إجراء جراحي؛ ولكن هذه الأنواع الأخرى من المشاكل لا يمكن مقارنتها بالمجموعة الفريدة من المشاكل التي يخلقها الشخير والتدخلات الجراحية المختلفة لإصلاح الشخير. التكلفة على سبيل المثال، هي دائما مشكلة، ولكن ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار لمشكلة مثل الشخير في حين أن قضية مثل السرطان، أو عضو فاشل، يجب أن يتم تكبد التكاليف للحفاظ على وتحسين الحياة. خطر آخر هو التخدير. «الحالة تحت الجراحة» ليست هي الحال دائما، ولكن بالنسبة لأي نوع من العمليات الجراحية الكبرى، تعتبر حلا.

اسم الجراحة	الهدف منها هو ...	المشاكل البالغ عنها...
القصبة الهوائية	خلق فتحة في القصبة الهوائية (في بعض الأحيان يطلق عليها القصبة الهوائية)	<ul style="list-style-type: none"> × مهيبة للأنسجة واحتمال حدوث تندب × تتطلب جراحة المتابعة × إفرازات الأنف يمكن أن تسد مجرى الهواء وتؤدي إلى صعوبات في التنفس
جراحة البلعوم UPPP	توسيع مجرى الهواء وإنهاء الشخير	<ul style="list-style-type: none"> × مكلفة × قد تتطلب متابعة عملية انسداد قد يحدث مرة أخرى × عدوى ما بعد الجراحة × عيوب الكلام المحتملة × أعلى من خطر النزف الطبيعي × مشاكل البلع × غير فعالة لتوقيف التنفس أثناء النوم
عملية جراحة اللهاة بمساعدة الليزر LAUP	يستخدم الليزر لإزالة اللهاة والأنسجة المترابطة ، دون إزالة اللوزتين أو الأنسجة الجانبية	<ul style="list-style-type: none"> × فم جاف × تغييرات في الصوت (يتم تجنبها من قبل الأشخاص الذين يحتاجون إلى صوتهم لكسب قوتهم) × الألم في الأذنين × معدل نجاح غير متوقع × يمكن أن يخفي مشاكل أعمق و / أو يؤدي إلى مضاعفات جديدة
عملية تشنج حنكي بمساعدة الكي CAPSO	كي الحنك من أجل تشديده ضد الاهتزاز، مع إزالة الغشاء المخاطي على طول اللهاة	<ul style="list-style-type: none"> × الانزعاج والألم ما بعد العملية × حاليًا في المراحل التجريبية (غير مثبتة) × صعوبة التنبؤ بما إذا كانت الجراحة ستنتج × مكلفة

بالإضافة إلى هذه الأمثلة ، هناك أنواع جديدة أخرى من العمليات الجراحية التي تم تطويرها والتي تشمل جراحات الليزر للتقليل من الشخير. هذه الإجراءات جديدة وغير مثبتة حتى الآن بحيث لم يسجل لها أي نجاح موثوق بالإضافة إلى عدم معرفة التأثيرات طويلة المدى التي يمكن أن تأتي من هذه الأنواع من العمليات الجراحية للشخير. بشكل عام ، الجراحة شيء جيد ، شيء جيد جدا. ولكن هذا لا يعني أن الجراحة هي أفضل حل لمشكل الشخير. بكل وضوح هناك حالات تكون فيها الجراحة أفضل حل ممكن لكل شخص يعاني من الشخير ، والآثار الإيجابية لها صدى مثل السلبيات التي تحدث عندما يتسبب الشخير في فقدان النوم وجميع المشاكل الصحية بالإضافة إلى الأمور السلبية التي تذهب معها.

لحسن الحظ هناك خيارات أخرى متاحة. فالحلول غير الجراحية لمعالجة الشخير كثيرة ، وبعض هذه العلاجات كانت موجودة منذ فترة طويلة ، في حين أن البعض الآخر جديد نسبيا. هذه الخطوات الأقل تداولا للتخفيف من الشخير هي من تأتي منه غالبية النتائج المسكنة للشخير. عدد لا يحصى من الناس يستخدمون هذه الأساليب البديلة بنجاح كبير في جميع أنحاء العالم ، مما يجعل من السهل عليهم وعلى من حولهم النوم والشعور الجيد الذي سنلقي نظرة عليه الآن.

الفصل الرابع

حلول غير جراحية للشخير

الفصل الرابع

حلول غير جراحية للشخير

وقد سبق طرح الجوانب الجراحية للشخير والمخاطر والإجراءات؛ ننتقل الآن إلى النهج الأكثر شيوعاً لعلاج الشخير. يمكن تقسيم الخيارات غير الجراحية لحلول الشخير إلى أنواع مختلفة من الأساليب مثل: الأدوية، الأجهزة، تغيير نمط الحياة وممارسة التمارين الرياضية، أنماط النوم وغيرها من أشكال العلاج للشخير. يمكن تنفيذ أي منها بنجاح بناءً على السبب الأساسي للشخير، ومعرفة السبب الرئيسي. وقد يتطلب ذلك اتباع نهج مشترك وسيطلب بالتأكيد ملاحظة آثار هذه التدابير على مشكلة الشخير نفسها من أجل تقدير درجة الارتياح.

حلول طبية

في العديد من الحالات، يمكن للأدوية الموصوفة أن توفر وسيلة للخروج من كابوس الشخير. توصف الأدوية لتوفير الراحة من الشخير من خلال إنجاز هذه المهام

- افرغ مجرى الهواء الأنفي
- تنشيط التنفس
- مواجهة النوم العميق (حركة العين السريعة)

حركة العين السريعة/ النوم العميق؛ جزء لا يتجزأ من النوم. إن مرحلة النوم العميق هي التي يستعيد فيها الجسم الحيوية ويسمح للعقل بالبقاء في حالة صحية جيدة. إن تأثير هذه الأدوية ذات الصلة بالشخير يكمن في الحد من الأعماق التي يمكن للجسم أن يسترخي فيها عندما يصل إلى هذه المرحلة، وذلك لمنع الحنجرة من الإسترخاء أكثر من اللازم والحفاظ على مجرى الهواء مفتوحاً وخالٍ من الانسداد، مما يؤدي إلى التخفيف من الشخير. أساساً هذه الأدوية لها تأثير معاكس على الأشخاص الذين يتناولون مهدئات أو لديهم الكثير من الأدوية

للشرب. يمكن لهذه الأمور أن ترخي الشخص أكثر من اللازم، مما قد تؤدي إلى تفاقم مشكلة الشخير الموجودة ، أو تتسبب في ذلك لشخص لا يقوم بذلك عادة.

هناك أدوية متوفرة بدون وصفة طبية متاحة في الصيدليات خصيصًا لإزالة الاحتقان في الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي. تهدف هذه الأدوية إلى علاج أعراض نزلات البرد أو الأنفلونزا ، ولكنها مفيدة أيضًا لكل من يعاني من الشخير، مثل مزيلات الاحتقان ومضادات الهيستامين الموجودة فيه. رشاشات المياه المالحة ، لأنها تباع أيضًا في الصيدليات ، تعتبر جزءًا من نفس المجموعة. هذه المواد ليست خاضعة للرقابة ، مجرد شراء المياه المالحة المستخدمة للحفاظ على الجيوب الأنفية والأنسجة الأخرى المحيطة بممرات الهواء الرطبة يمكن من الحد أو القضاء على الاهتزازات وبالتالي على الشخير.

أجهزة الشخير

هناك العديد من الأجهزة التي تساعد الناس على التعامل مع الشخير. تبدأ هذه العناصر بتلك الأساسية جدا المعقدة جدا. يمكن شراء معظمها من الصيدليات المحلية ، على شبكة الإنترنت ومن خلال الكتالوج. وفيما يلي منتجات مكافحة الشخير الأكثر شعبية وفعالية.

وسادة ساندلر

تم تصميم هذا الجهاز على اسم مخترع هذا النوع من الوسائد ، وقد تم تصميمه للقضاء على الشخير عن طريق إجبار النائم على النوم إلى جانبه. هذا غالبا ما يعزز الفم المغلق أثناء النوم ويساعد على تقليل الاهتزاز وبالتالي يلغي أي شخير.



شكل 15 : تم تصميم هذه الوسادة للقضاء على الشخير
من طريق إجبار النائم على النوم إلى جانبه.

كرة التنس الأرضي

منذ اختراعه في أوائل القرن العشرين ، ساعد هذا الجهاز الفعال عددًا لا يحصى من الأشخاص على إيقاف الشخير أثناء النوم على جوانبهم. يتم إدخال كرة الشخير في جيب يقع في الجزء الخلفي من مجموعة من البيجامات. عندما يتدحرج النائم على ظهره ، يجعله الجهاز غير مريح للغاية ، بحيث يستأنف النائم وضعه الجانبي بدلاً من النوم على ظهره ، وهذا هو الحال بالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يشخرون. يمكن أن تكون كرة التنس أو أي نوع من الكرة التي من شأنها أن تخلق ما يكفي من عدم الراحة لمنع النوم على الظهر. على مر السنين ، تتشكل عادة مما يجعل الكرة عديمة الفائدة.



شكل 16 : تم تصميم هذه القميص للقضاء على الشخير عن طريق مضايقة كرة التنس الأرضي للنائم على ظهره و دفعه للنوم على جانبه.

مراقب وضع النوم

يحقق هذا الجهاز الإلكتروني الهدف نفسه بطريقة مختلفة. بدلا من خلق شعور بدني بعدم الراحة عندما يكون الشخص مستلقيا على ظهره ، وهو ما يحدث عند حدوث الشخير ، فإن جهاز مراقبة وضع النوم سيبدأ في تسجيل صوت عندما يستقر النائم على ظهره. يمكن أن تكون الإشارة الصوتية مزعجة للآخرين ، ولكن الحقيقة هي أن هذا الجهاز يساعد على إنشاء سلوكيات جديدة للنوم. يمكن لأي شخص عانى من الشخير أن يتعامل مع صفير صغير حتى يتم حل المشكلة. بعد تعلم طريقة أفضل للنوم ، سيتوقف الشخص عن الشخير ولن تشكل الصافرة مشكلة مع مرور الوقت. وفي الأخير، قد لا يكون لجهاز مراقبة وضع النوم ضرورة أيضًا.

شرائط الأنف

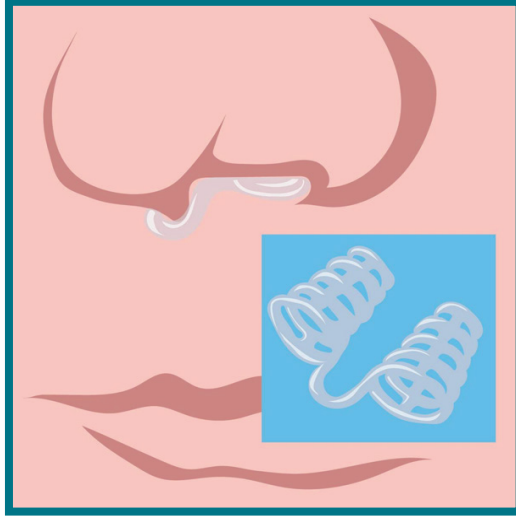
هذا جهاز بسيط ولكنه فعال للغاية وأصبح شائعاً لدى العديد من الأشخاص. المفهوم الأساسي ، فتح الخياشيم لجعل التنفس أسهل. يتكون الجهاز من شريط من البلاستيك المرن مع المواد اللاصقة. يتم وضع الشريط في وقت النوم ونزعه في الصباح. الشرائط فعالة للغاية في تعظيم التنفس من خلال الأنف التي يتم استخدامها من قبل العديد من لاعبي الرياضة المختلفة. هذا هو علاج أكثر من غيره يمكن لأي شخص استخدامه لأنه لا يوجد دواء على الإطلاق. حتى أولئك الذين لا يستخدمون الشخير يستخدمونهم للحصول على نوم مريح أكثر من خلال التنفس بسهولة وتغذيتهم مع مزيد من الأكسجين.



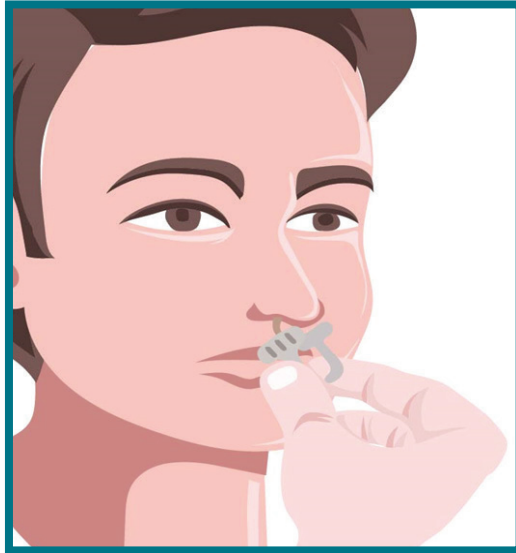
شكل 17 : شرائط الأنف قد تكون فعالة في فتح الخياشيم للحصول على نوم مريح أكثر من خلال التنفس بسهولة

الموسعات الأنفية

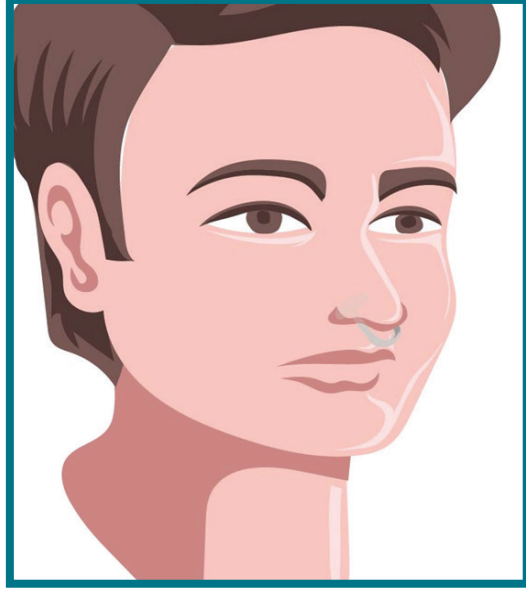
تقدم الموسعات الأنفية نفس الراحة لفتحات الأنف لتسهيل التنفس ، ولكن باتباع نهج مختلف قليلاً عن شرائط الأنف. هذا النوع من الأجهزة هو في الواقع عبارة عن بكرة مصنوعة من الفولاذ أو البلاستيك، توضع في الخياشيم عندما يذهب الشخص إلى النوم. النتيجة هي تنفس أسهل، وشخير أقل.



شكل 18 : تقدم الموسعات الأنفية نفس التوسع لفتحات الأنف لتسهيل التنفس



شكل 19 : نوع آخر من الموسعات الأنفية أثناء التركيب



شكل 20 : شكل الموسعات الأنفية بعد التركيب وبها يتم توسيع فتحات الأنف لتسهيل التنفس

بخاخ الحلق

إنها طريقة أخرى لمكافحة الشخير. يعمل الرش البسيط على الجزء الخلفي من الحلق على تحفيز الأنسجة بشكل جيد لتقليل الاهتزازات أو التخلص منها. وهذا يشبه الرشاش الملحي ، الفرق بينهما هو أن البخاخ الحلقى؛ بالإضافة إلى المياه المالحة، فهو يتكون من زيوت متخصصة. بخاخ الحنجرة هو شكل آخر من أشكال مكافحة الشخير؛ غير أنه يبقى شكل بسيط، غير مكلف ، ولكنه فعال عندما يستخدم بطريقة صحيحة. الإفراط في استخدام بخاخ الحلق يمكن أن يهيج الحلق ويسبب الشخير. إذا لم يكن عداد البخاخ يعمل بشكل جيد، يمكن للطبيب أن يصف نوعاً أكثر فاعلية ومن نفس البرنامج.

سدادة الشخير

سدادة الشخير هي عبارة عن جهاز يوفر ارتباطاً سلبياً مع الشخير، بحيث يتوقف الشخص الذي ينام عن الشخير. يمكن استخدام الجهاز على الذراع أو المعصم، وكلما تم الكشف عن الشخير، يعطي الجهاز للنائم هزة صغيرة من الكهرباء لحثه على التوقف عن الشخير. وهناك نسخة أخرى تتسبب في توتر عضلات اللسان، الأمر الذي يفتح المسالك الهوائية، مما يسهل التنفس، وبالتالي يتوقف الشخص عن الشخير.

أجهزة الشخير

يتم تطبيق أجهزة الشخير داخل الفم مباشرة، أو عن طريق التأثير على مكوناته، لإعادة صياغة شكل البلعوم من الداخل وذلك للقضاء على الشخير. هذه الأجهزة قادرة على التلاعب باللسان والفك والحنك في بعض المزيج لوقف الشخير وتوفير راحة أفضل.

أجهزة عن طريق الفم

غالباً ما يتم تصميم هذه المجموعات من الأدوات من قبل المتخصصين في الطب و طب الأسنان للمساعدة في معضلة الشخير. لديهم أسماء مختلفة مثل المعادل و كاتم الصوت. من خلال التأثير على أجزاء الفم، تؤثر هذه الأجهزة على ثلاث خصائص أساسية للقضاء على الشخير؛ وهي

1- الحفاظ على الفم مغلقاً، بحيث لا يشخر الشخص عن طريق اهتزاز القصبية الهوائية.

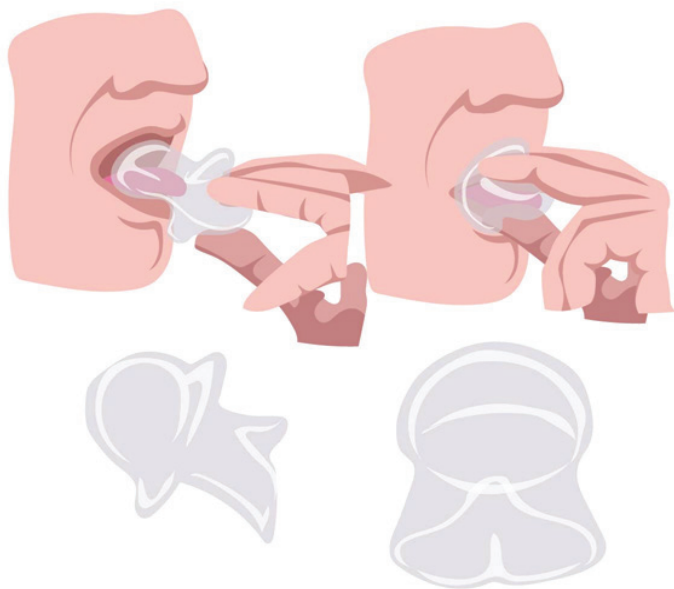
2- وضع الفك في موضع أمامي للحفاظ على اللسان من الانزلاق مرة أخرى ومنع مجرى الهواء.

3- فتح مجرى الهواء قدر الإمكان لتسهيل التنفس ومنع الشخير.

أجهزة الحفاظ على اللسان

هذا النمط من الأجهزة يستهدف على وجه التحديد اللسان. يعمل تأثير هذا الجهاز على إبقاء اللسان إلى الأمام باستخدام الشفط لتدريب اللسان

على عدم الاستلقاء على مجرى الهواء. هذا يزيد من تدفق الهواء مما يجعل التنفس أسهل ومنع الاهتزاز الذي يسبب الشخير. ضبط اللسان هو للأشخاص الذين لا يستطيعون أو لا يرغبون في النوم على جوانبهم ، وعلى الرغم من أن ضبط اللسان قد يكون أقل راحة ، إلا أنه خيار فعال للغاية.



شكل 21 : هذا الجهاز يسحب اللسان إلى الأمام باستخدام الشفط لمنع اللسان من الاسترخاء على مجرى الهواء.

أجهزة الفك السفلي

أجهزة تقصير الفك السفلي، هو نوع جبيرة يشبه أساسا واقى الفم المستخدم في الألعاب الرياضية. هذا يحافظ على الفك مغلقاً في وضع يمنع من العودة إلى الخلف ويخلق انسداداً يؤدي إلى الشخير. يجب أن تكون هذه الأجهزة مصنوعة من قبل أخصائي الأسنان ويمكن أن تكون مكلفة بعض الشيء ولكن هي طريقة رائعة لوقف الشخير.

ثورنتون قابل للتعديل

كاتم الصوت هو مثال مشهور لهذا النوع من الأجهزة ، التي تم إنشاؤها من قبل الدكتور ثورنتون في التسعينيات. هذا خيار مكلف ، لكن لسبب ما ؛ إنه قابل للتعديل وأحياناً مصنوع من التيتانيوم. وغالباً ما يشار إليها باسم ، TAPS

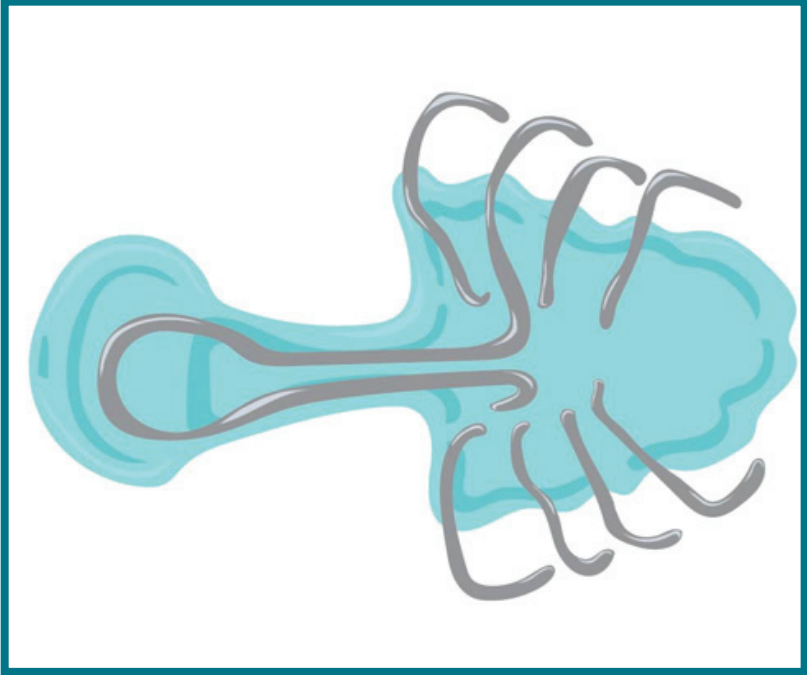
وتتشابه بطبيعتها مع أجهزة الفك السفلي في أنها تحرك الفك إلى الأمام من أجل الحفاظ على مجرى الهواء مفتوحاً ومنع الشخير.



شكل 22 : ثورنتون قابل للتعديل ، يسحب الفك إلى الأمام من أجل الحفاظ على مجرى الهواء مفتوحاً ومنع الشخير.

رافعات الحنك

يعرف هذا الجهاز أيضاً باسم دروع الشفة أو رافعات الشفة ، مما يزيد من صلابة الحنك لمنع سقف الحلق من الاهتزاز وحدوث الشخير. هذا خيار للنظر فيه ، على الرغم من عدم وجود رأي راسخ حول فعالية هذا النوع من الأجهزة.

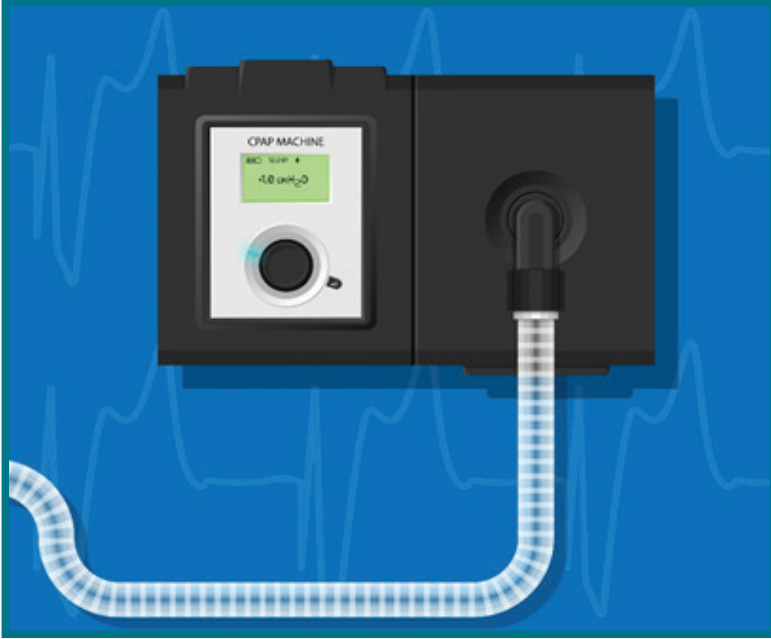


شكل 23 : هذا الجهاز يزيد من صلابة سقف الحلق لمنع الاهتزاز وحدوث الشخير.

الفصل الخامس
الضغط الهوائي الإيجابي
المستمر.

الضغط الهوائي الإيجابي المستمر للجهاز التنفسي

تم تصميم هذا الجهاز للتعامل بشكل خاص مع توقف التنفس أثناء النوم. وهو تشبه قناع الأوكسجين. يوضع القناع على الوجه أو الأنف، ويحافظ على ما يعرف باسم ضغط مجرى الهواء الإيجابي الذي يمنع انهيار جوانب البلعوم ويسهل التنفس إلى درجة السيطرة على ضغط الدم أثناء النوم.



شكل 24 : آلة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر

هناك أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي المستمر أساسية، وأكثر تعقيدا، وبالتالي أكثر تكلفة. حيث تعمل بعض الأجهزة بشكل مختلف عن جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر الأساسي، ولها اسم مختلف. هنا وصف قصير وبسيط ومباشر:

آلة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر - تدفع الهواء عند ضغط مستمر في المجاري الهوائية أثناء الشهيق والزفير.

* آلة مستوى ثنائي من الضغط الإيجابي في مجرى الهواء - تدفع الهواء عند ضغط واحد عالي أثناء الشهيق وتسمح للهواء بالخروج أثناء الزفير بضغط أقل انخفاضاً.

* آلة الضغط الأوتوماتيكي الإيجابي للضغط الهوائي (ضغط هوائي موجب تلقائي) - تضخ الهواء عندما حسب قياس و إحساس الآلة بالمقاومة المقابلة لذلك لن يشعر المريض بضغط الهواء طوال الوقت في وجهه.

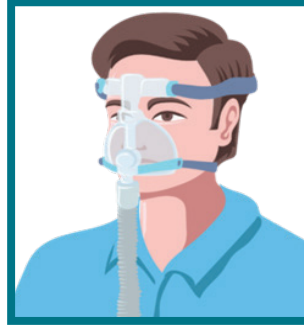
أين يمكن الحصول على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر؟

معظم مراكز دراسة نمط النوم و المعيرة لجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر تقدّم هذه الأجهزة مجاناً حسب حاجة المريض كما أن هناك شركات معدات طبية دائمة. توفر أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. وفي حال اختيار الشراء من هذه الشركات يجب أن يكون لدى المريض وصفة طبيب للحصول على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. حيث توضّح الوصفة ما هو ضغط الجهاز الذي يحتاج إليه المريض و ما نوع آلة الجهاز وهل يتطلب ميزات خاصة، مثل جهاز قياس يسجل بيانات استخدام الجهاز.

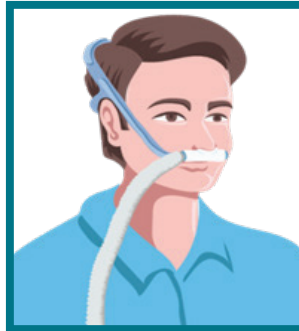
و بالنسبة للقناع من المهم تجربة أكبر عدد ممكن من الأقنعة قدر الإمكان. مثل أقنعة الأنف ، أو أقنعة الوجه الكاملة التي تغطي الأنف والضم و تناسب التنفس الطبيعي للضم، وهناك وسائل الأنف (يتم ضخ الهواء فيها من خلال فتحتي الأنف). وربما يتطلب الأمر تجربة ما يصل إلى عشرة أقنعة أنفية مختلفة و ثلاثة أقنعة كاملة الوجه و اثنين أو ثلاثة من وسائل الأنف. والحصول على المشورة من الطبيب.



شكل 25 : قناع الأنف ، الأكثر استخداما و قبولا لدى معظم مستخدمي جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر



شكل 26 : قناع الأنف و الفم ، و هو مفيد للذين يتنفسون عن طري الفم



شكل 27 : وسائد الأنف (يتم ضخ الهواء فيها من خلال فتحتي الأنف).



شكل 28 : قناع الوجه الكامل



شكل 29 : استخدام قطعة الفم لضخ الهواء من جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر

وهذا لا يمنع الكثير من مشكلات قناع جهاز الضغط الهوائي الإيجابي

المستمر التي قد تظهر، مثل:

- * تسرب للهواء في القناع.
- * الخوف من الأماكن المغلقة.
- * كثافة الضغط الهوائي الإيجابي المستمر (يسرب خارجاً)، الخ.
- * تجمّع قطرات المياه كالندى داخل القناع .

استبدال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر؟

من الجيد استبدال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر بشكل دوري، ولكن هذا لا يعني استبداله كل عام. معظم أجهزة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر لديها ضمان لمدة سنتين أو ثلاث سنوات، ولكن إذا تم الاعتناء بها بشكل صحيح، يمكن للآلة أن تدوم لفترة طويلة (حوالي 7 سنوات). وربما تمتد لفترة لمدة تقرب من 10 سنوات، وحتى لفترة أطول! ومع ذلك، في غضون عشر سنوات، تكون التكنولوجيا قد تحسّنت، كما أن الأجهزة الأحدث ستأتي بتكنولوجيا أفضل وعادة ما تكون أكثر هدوءًا وأقل حجمًا، ولها ميزات متقدمة لتكون أكثر كفاءة وفعالية. لذا، من الأفضل استبدال الجهاز كل 3 سنوات، لأن المصنعين يمكنهم العناية بالجهاز وتقديم ضمان لمدة ثلاثة سنوات استبدال مجاني خلال هذا الوقت. ولكن بعد السنة الثالثة من الضمان، خلاصة القول... يوصى باستبدال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر بعد 3 إلى 5 سنوات من الاستخدام.

إلا أنه من المهم تغيير قناع وأنبوب جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر بشكل منفصل، لأن مادة القناع تميل إلى امتصاص الزيت من الجلد وتصبح متصلبة، مما يتطلب استبدالها كل ستة أشهر. أيضا، تحتاج بعض الأجهزة إلى استبدال فلاترها بشكل دوري.

ما السبب في استمرار الأعراض حتى مع استخدام جهاز الضغط الهوائي

الإيجابي المستمر

إذا كان الشخص لا يزال متعبا بعد استخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، فقد يكون لديه ما يسمى بمتلازمة مقاومة هذا الجهاز أو الحرمان المتبقي من النوم. ويشرح العلم أن هناك بعض الحرمان المتبقي من النوم عند المرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، والذي يستغرق وقتًا ليختفي. ويمكنك مساعدة من يعاني

- من الحرمان المتبقي من النوم ، ياتباع النصائح التالية :
- الخطوة الأولى هي فهم الأسباب التي تؤدي إلى الإرهاق مثل :
- * المشاكل الخفية التي تؤثر مباشرة على العلاج عن طريق جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر،
 - * المشاكل التي لا ترتبط بجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، ولكن تؤثر على نوعية النوم.
 - * أسباب مجهولة وغير معروفة .

فالسبب التي تخفف مباشرة من جودة النوم أثناء استعمال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر قد تكون:

1. تسرب في قناع جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر :

المستخدمون لجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر دون الخبرة فقط دائماً هم من يعانون من هذه المشكلة. هذا هو السبب في أنهم الأغلبية الذين يشكون من التعب والصداع والنعاس خلال النهار. وإذا كان هناك تسرب قليل من الهواء فيجب عدم الاستهانة بذلك و المبادرة إلى إحكام تركيب القناع أو تغييره إلى نوع آخر قد يكون أكثر ملاءمة وأقل تسريباً للهواء.

2. ضغط الهواء في الجهاز غير صحيح :

في بعض مراكز دراسة المعايير لجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر (حيث يتم معايرة الجهاز إلى الضغط الصحيح الذي يفتح مجرى التنفس) لا تظهر دائماً الإعدادات الدقيقة للحصول على نوم جيد . وهذا صادم! هذا يعني أن المريض قد يذهب إلى البيت بوصفة إعداد خاطيء للجهاز ، وهذا يعني أيضاً أنه من المحتمل أن المريض لن يحصل على ما يكفي من الضغط لفتح مجرى التنفس. والنتيجة: التعب والصداع والاكئاب خلال اليوم.

و لحل هذه المشكلة يجب التأكد من صحة إعدادات الجهاز و العودة

من جديد إلى الطبيب وربما إعادة دراسة المعايير لجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر.

3. قناع مزعج :

لسوء الحظ، ليس من غير المألوف أن يأخذ المريض بعض الوقت للتكيف مع النوم باستخدام قناع جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر على وجهه. نعم إنه ليس سهلاً. وقد يكافح المريض كثيراً للتكيف مع هذا القناع، وبالتالي سيحصل على نوم سيء وغير صحي.

وفي ما يلي بعض الأمثلة على المشكلات التي تحدث بسبب استخدام قناع جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر أثناء النوم:

- * ألم في الجبين.
- * شعور بالخوف من الأماكن المغلقة والاختناق.
- * العطس بعد وضع القناع.
- * جفاف الفم أثناء النوم و الفم مفتوح.
- * الاستيقاظ المتكرر بسبب احتقان الأنف.
- * النوم في وضعيات غريبة تؤدي إلى تسرب الهواء من القناع.

أسباب غير مرتبطة بجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، ولكن تؤثر على سلامة و صحة النوم :

1. توقف التنفس المركزي أثناء النوم :

توقف التنفس المركزي هو اضطراب في النوم حيث ينسى الدماغ تحفيز الجسم للاستمرار في التنفس. وحيث أن جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر هو مفيد فقط إذا كان لدى المريض انقطاع النفس الانسدادي، ولكن لا فائدة منه في حالة انقطاع النفس المركزي فبعض الناس لديهم مجموعة من المشاكل المعيقة والمركزية، وهو وضع يمكن تشخيصه في دراسات النوم. ويحتاج لجهاز تنفس أكثر حداثة وتعقيداً من جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر البسيط.

2. الأدوية التي يمكن أن تؤثر على نومك :

العقاقير الأكثر شيوعاً التي تجعل المريض يشعر بالنعاس خلال النهار، هي:

* مضادات الاكتئاب.

* الأدوية المهدئة.

* الأدوية التي تسبب الأرق.

ليس من غير المألوف بالنسبة للمرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم تناول الأدوية لعلاج الاكتئاب. ومع ذلك، فإن هذه الأدوية لها آثار جانبية يمكن أن تؤثر على نمط النوم.

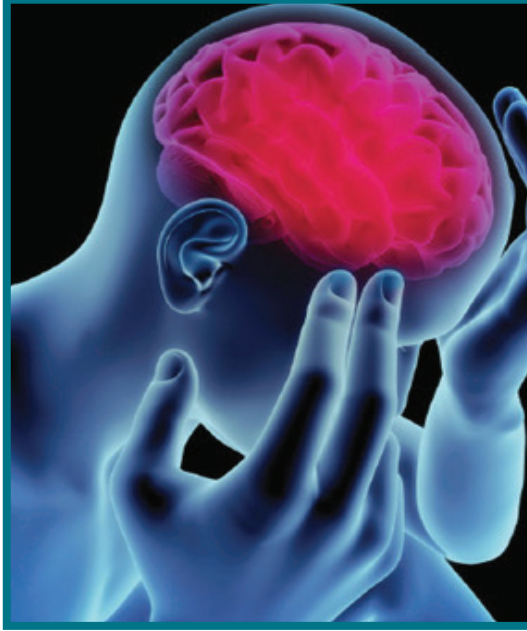
مشكلة الحرمان من النوم :

هناك بعض المرضى و على الرغم من انتظامهم على استعمال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، و حتى بعد استبعاد الأسباب الأخرى للنعاس والعتور على قناع جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر المثالي، رغم ذلك كله تجدهم لا يزالون يعانون من التعب خلال النهار. ويمكن أن يكون الأمر محبطاً للغاية. فإن التعب مع استخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر هو لغز حتى بالنسبة للعلماء. ومع ذلك، قد يكون لديهم بعض الأدلة التي يمكن أن تساعد في تفسير هذه الظاهرة مثل:

تلف الخلايا العصبية بسبب إهمال علاج توقف التنفس أثناء النوم لمدة طويلة:

وجد العلماء أن التعرض الطويل الأمد لمستويات منخفضة من الأكسجين في الفئران يؤدي إلى النعاس خلال النهار الذي يستمر على الأقل عدة أسابيع بعد استعادة مستويات الأكسجين. دفعت هذه الملاحظة العلماء إلى التساؤل عما إذا كانت الخلايا العصبية من مناطق التحكم في النوم في الدماغ قد تضررت من نقص الأكسجين على المدى

الطويل (مستويات الأكسجين المنخفضة). وبعبارة أخرى، كلما أهمل المريض علاج توقف التنفس أثناء النوم ، كلما أدى إلى مزيد من تلف الخلايا العصبية لديه.



شكل 30 : كلما أهمل المريض علاج توقف التنفس أثناء النوم ، كلما أدى إلى مزيد من تلف الخلايا العصبية لديه.

الاكتئاب والسمنة :

أظهرت دراسة يونانية أن المرضى الذين يعانون من انقطاع النفس أثناء النوم مع الاكتئاب لا يزالون متعبين حتى مع استخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر ليلا لمدة ست ساعات. ولاحظ العلماء أيضا أن الأفراد البدنيين لديهم أيضا مشكلة النعاس المتبقي مع استعمال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. خلاصة القول... من المهم أن تفقد الوزن - سوف يتحسن النوم في معظم الأحيان .

تغيير الضغط في جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر؟

يمكن أن يتسبب تغيير ضغط جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر في حدوث مشاكل، ولكن لا يمكن أن يؤثر سنتيمتر واحد فقط من الماء زائداً أو ناقصاً على صحة الشخص المستخدم للجهاز اسمحوا لي أن أشرح: ربما كنت تعرف أن وحدة الضغط المستخدمة لجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر هي سنتيمترا من الماء. ومن الطبيعي أن تأتي الأجهزة المتوفرة بالسوق بلوحة تحكم قادرة على تغيير ضغط الهواء فيها إما سلباً أو إيجاباً.

وبسبب اختلاف قدرات البشر و مستوى تعليمهم إلى حد أن هناك بعض الأشخاص الذين لا ينبغي لهم أن يلمسوا أزرار مشغل قرص فيديو رقمي أو مسجل فيديو، ناهيك عن تلك الموجودة على «الجهاز الطبي». ولكن بالنسبة للأشخاص الأذكياء الذين أمضوا قدراً كبيراً من الوقت في البحث عن هذا النوع من العلاج والذين لديهم فهم جيد ليس فقط للعلاج ولكن أيضاً لقضايا الصحة الخاصة بهم، فإن أخذ المزيد من التحكم في علاج جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر الخاص بهم قد يكون أمراً جيداً.



شكل 31 : تأتي أجهزة التنفس الصناعي المتوفرة بالسوق بلوحة تحكم

قادرة على تغيير ضغط الهواء

ولا شك أن الفهم الواضح للعواقب المترتبة على «سوء الاستعمال» حيث إذا قلل المرء الضغط أكثر أهمية، من وجود مخاوف بشأن رفع الضغط في بعض الأحيان.

وبالطبع كلما ازدادت المشكلات الصحية التي يعاني منها الشخص، كان الأمر الأكثر أهمية هو استشارة الأطباء.

ومن المثير للاهتمام أن هناك دراسة أظهرت معدلات عالية من الفعالية للمرضى الذين قاموا بمعايرة آلات الضغط الهوائي الإيجابي المستمر الخاصة بهم، استناداً إلى ردود الفعل النوعية، مثل الشخير. تم ذلك تحت إشراف مع تعليمات عبر الهاتف. ويبدو أن المرضى الذين اتبعوا هذا البروتوكول على التكيف بشكل أفضل مع العلاج. يبدو وكأنه نهج واعد بالنسبة لهم.

باختصار، توضح هذه الدراسة أن المعايرة الذاتية لجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر في المرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم هي فعالة مثل المعايرة اليدوية في مختبر النوم، مع نتائج ذاتية وموضوعية مماثلة، وتوافق جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. ومن الواضح أنه لكي تنجح هذه الإستراتيجية، يجب أن يفهم المريض متى وكيف يتم تغيير برمجة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. على الرغم من أن مجموعة المرضى الذين تمت دراستهم شملت نطاقاً عمرياً كبيراً، إلا أن هذه الإستراتيجية لن تكون مجدية للمرضى المحرومين فكرياً والذين يعانون من إعاقات جسدية قد تحد بشدة من الرؤية و / أو البراعة اليدوية.

ومع ذلك، فإن النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة تشير إلى أن علم تخطيط النوم الروتيني بين عشية وضحاها هو غير ضروري لغرض معايرة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر عند العديد من المرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم، شريطة أن يتم

إعطاء المريض بعض التعليم الأساسي والدعم. يشمل فهم كيفية عمل المعدات الخاصة به، وأن يكون على استعداد للتعامل مع الأقمعة والآلات، وكيفية العناية بها من أجل الحصول على أفضل النتائج الممكنة. طبعاً كل هذا يجب القيام به في إطار المبادئ التوجيهية التي يضعها الطبيب المعالج.



شكل 32 : دراسة نمط النوم في مختبر النوم مهم جداً لمعايرة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر في المرضى الذين يعانون من توقف التنفس أثناء النوم

الإدمان على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر :

يعتقد بعض الناس أن مستخدمي جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر يمكن أن يدمنوا عليه ويجب أن يتجنبوا هذا الجهاز بأي ثمن. وهذا غير صحيح حتى وإن شعر بعض مستخدمي جهاز الضغط الهوائي

الإيجابي المستمر بالراحة عند استخدامه ويتم التعبير عن هذا الشعور بصعوبة في النوم دون جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. ويصنّف ذلك الشعور بالاعتماد النفسي وليس إدمانا، لأن هناك أسباب نفسية لهذه «المشكلة». ولذلك يجب عدم القلق أو الخوف من إمكانية حصول إدمان على استخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر .

ومع ذلك، بعض الأشخاص يمكن أن يغضون أفضل بكثير مع آلة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، حيث أن الفرق من قبل وبعد العلاج بجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر مدهش. وفي الواقع، فوائد النوم مع جهاز التنفس أمر منهل.

وبالنسبة لهؤلاء الأشخاص، سيلاحظون أهمية جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر والشعور بالفرق بين النوم والنوم الجيد. فإذا قاموا بالقيولة دون القناع، فيصبح نومهم غير مريح ويشعرون بالفرق.

كما أن عدم استخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر بطريقة سليمة قد يربك نظام القلب والأوعية الدموية (مما يؤدي إلى الرجفان الأذيني وغيرها من المشاكل)، وحتى فقط عند القيولة. ولا شك أن الخوف من الموت أثناء النوم دون استخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر هو حافز آخر لاستخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر في كل مرة ينام فيها المحاج للجهاز. ويمكن أن يجعله استخدام جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر يشعر بالراحة والاستعداد للنوم أكثر سهولة. بعبارة أخرى، عندما يشعر الشخص بالاعتیاد على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، فإن الجسم على نحو ما يعرف نفسيا احتمالية حدوث نوبات انقطاع التنفس عند محاولة النوم دون آلة التنفس.

الخلاصة... يمكن تسمية ذلك بالإدمان على جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، أو الاعتماد النفسي، أو أي شيء آخر. ولكن إذا كان الشخص يعاني من انقطاع النفس أثناء النوم، فهو بحاجة إلى جهاز

الضغط الهوائي الإيجابي المستمر، تمامًا كما يحتاج إلى وسادة وبطانية. فهل يمكن النوم بدون وسادة وبطانية؟ نعم، لكنه سيكون صعباً، لأنه أفضل بكثير معهما. ومع ذلك لا يمكن أن نقول أن ذلك إدمان على الوسادة أو البطانية.

إذن من الصعب القول بأن هناك شيء مثل إدمان جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. على سبيل المقارنة، يحتاج الناس إلى نظارات ليرى بها. وعندما يرفعون نظاراتهم، فإن رؤيتهم تكون ضعيفة ليس لأنهم أصبحوا مدمنين على نظارتهم. ولكن لأن عيونهم ليست طبيعية. وهكذا فإن من هم بحاجة إلى استعمال جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر لأن تشريح الحلق وآلية وظائف الأعضاء الخاصة بهم ليست مثالياً و غير طبيعي واستخدامهم المستمر للجهاز لا يجعل الأمر أسوأ.

السفر بجهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر وإمدادات الماء المقطر :

غالباً ما يتم طرح الأسئلة التالية من قبل مستخدمي جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر والذين يسافرون إلى الخارج، خاصة لمدد طويلة: كأن يسأل أحدهم ، ماذا أفعل إذا كنت سأقضي إجازة سياحية في إندونيسيا لمدة ثلاثة أسابيع؟ وأنا قلق من عدم القدرة على الحصول على إمدادات لمدة ثلاثة أسابيع من الماء المقطر أو المنزوع المعادن. وهل هناك بديل آمن؟ وماذا أفعل إذا كانت الفنادق أو السفن السياحية لا يمكنها أن توفرها لي. وهذا سؤال جيد ومهم حول المشاكل التي تصادف مستخدمي جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر في السفر. فكما هو معروف ليس من السهل العثور على الماء المقطر أو المنزوع المعادن في المطارات، أو حتى في منطقة المنتجعات والفنادق المخصص للسياح . والحقيقة ليس هناك داعي للقلق فبالإمكان استخدام مياه الشرب المعبأة في الزجاجات العادية أثناء السفر و لن يؤدي ذلك إلى تلف المرطب أو خطة عمل جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر. إذا تم تنظيفه على الفور عند العودة إلى المنزل.

و نصيحة أخرى هي أن يأخذ مستخدمو جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر العبوات المملوءة بالماء المقطر، وإحكام الغطاء ووضعها في الأمتعة المسجلة. ويكفي الماء لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام على الأقل - ويعتمد على الرطوبة حيث تذهب.



شكل 33 : هذه القوارير بلاستيكية سهلة الحمل والأغطية يمكن أن تكون حقا محكمة الإغلاق. فلن تواجه مشكلة في التسرب أو الكسر. و تحتوي على ما مقداره لتر واحد من الماء المقطر

هذا الحجم من الماء سيوفر لك الوقت لمعرفة ما إذا كان هناك مكان محلي حيث يمكنك الحصول على الماء المقطر أو منزوع المعادن آخر من أجل آلة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر

ماذا يحدث إذا انقطع التيار الكهربائي و أغلق جهاز الضغط الهوائي

الإيجابي المستمر ؟



شكل 34 : تم تصميم جميع أقنعة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر بمنافذ زفير فلا يحدث اختناق عند توقف الجهاز بسبب انقطاع التيار الكهربائي

يتم طرح السؤال التالي من قبل مستخدمي جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر الذين يريدون معرفة ما يحدث معهم (تنفسهم، أو نوعية نومهم) في حالة انقطاع التيار الكهربائي عن الجهاز وهل يمكن أن يتسبب انقطاع التيار الكهربائي في وفاتهم إذا كانوا يستعملون جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر؟ و لشرح الإجابة على هذا السؤال من المهم أن نعرف أنه تم تصميم جميع أقنعة جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر بمنافذ زفير ويجب اعتمادها من قبل إدارة الصحة قبل إدخالها إلى السوق. و السيناريو المحتمل، أنه إذا توقف جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر خلال الليل، سوف يستيقظ الشخص ولكن إذا لم يستيقظ، فقد تم تصميم هذه الأقنعة لتسمح له باستنشاق هواء الغرفة إذا توقف جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر.

الفصل السادس
أساليب الحياة والشخير -
النظام الغذائي

أمراض الحساسية

تم ربط الحساسية بالشخير، ولكن بما أن هناك العديد من المواد المثيرة للحساسية وكل شخص يختلف عن الآخر، فالأمر يرجع للفرد لمراقبة حالته الشائكة وما يصيبه من حساسية. أي نوع من أنواع الحساسية يمكن أن يؤدي إلى الشخير، لذلك عندما يكون لديك حساسية، سواء كانت حساسية الأغذية أو حيوان أليف، يجب أن تنتبه وتتخذ الخطوات المناسبة للتعامل معها.

الوزن

إذا كنت تعاني من زيادة الوزن والشخير، يمكنك المراهنة على أن الشخير هو على الأقل مرتبط جزئياً بالسمنة. فقدان الوزن لديه مجموعة واسعة من الفوائد الصحية، بما في ذلك النوم الجيد دون الشخير. هذا له علاقة بالنظام الغذائي والعادات الغذائية، لذلك إذا كان استعداد، يمكن التوقف عن الشخير تماماً.

العادات الغذائية

تسبب بعض الأطعمة في الإحتقان، مثل منتجات الألبان والأطعمة المقلية والوجبات السريعة والحلويات. إذا كنت تشخر، قد يكون للنظام الغذائي الخاص بك علاقة بهذا الأمر. إن اتباع حمية غذائية صحية يمكن أن يحسن من الحالة الصحية بالإضافة إلى تقليل إن لم يكن تخفيف من الشخير. هناك أطعمة تعتبر مفيدة للأشخاص الذين يشخرون، تتكون أساساً من الخضار الورقية.

الحياة الخاصة

يمكن للعادات الخاصة أن تحدّد ما إذا كان الشخص يشخر أم لا. العادات الصحية في الواقع تمنع الشخير. من المعروف أن الكحول والحبوب المنومة تسبب الشخير؛ لذا يجب اجتنابها تماماً. كما إذا كنت تدخن

وتشخر ، فإن الإقلاع عن التدخين سيساعدك على النوم بشكل أفضل من خلال عدم الشخير. كذلك هناك رابط بين الكافيين و مشاكل التنفس، لذا وجب الالتزام بالحد الأدنى من تناول الكافيين.

أساليب الحياة والشخير -

ممارسة التمارين الرياضية مفيدة بشكل عام للجسم، ويساعد على الحصول على نوم أكثر راحة.
تساعد العادات الصحية على منع حدوث الشخير ، ولكن هناك تمارين خاصة للشخير يمكن القيام بها.

تدريب الحلق

إن تنغيم عضلات الحنجرة يمكن أن يحسن عملية التنفس أثناء النوم ، مما يساعد على الشخير إذا لم يستأصل كل هذا معاً. هناك بعض الأساليب للضغط على الأنظمة العضلية التي تؤثر على الشخير. يمكنك تثبيت قلم رصاص بين أسنانك لمدة خمس دقائق. الضغط على الذقن إلى الذقن مع ضغط معتدل لبضع دقائق يبني قوة الفك. أيضا عقد طرف اللسان بقوة ضد الأسنان الأمامية السفلية يقوي اللسان. هذه هي التمارين التي يمكن القيام بها في أي وقت وفي أي مكان. لا ينبغي أن تكون مؤلمة، وكلما تم تنفيذ هذه التمارين ، كلما كانت النتائج أفضل.



شكل 35 : تثبيت قلم رصاص بين أسنانك لمدة خمس دقائق. وتكرار هذا التمرين بكثرة يساعد على تقوية الأنظمة العضلية التي تؤثر على الشخير

عوامل النوم

يحتاج المرء للنظر في الطريقة التي ينام بها وكيف يؤثر ذلك على الطريقة التي يتنفس بها في الليل. النوم على الظهر يعرّز الشخير، ولكن وجود وسادة جيدة، أو النوم مع شيء أسفل الذقن يمكن أن يساعد على وقف الشخير. أي شيء لإبقاء الفم مغلقاً أثناء النوم هو مساعدة كبيرة. يلعب مكان النوم أيضاً دوراً في الشخير. يساعد المرطب على الحفاظ

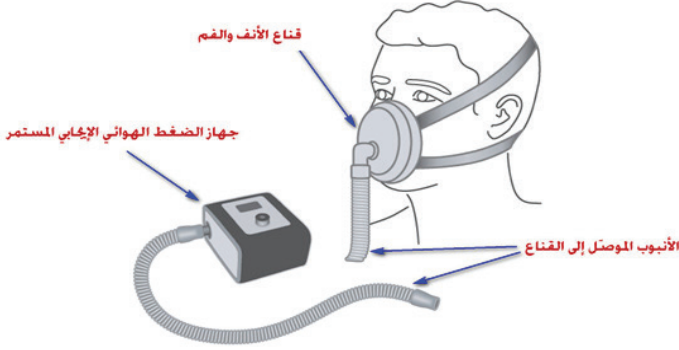
على رطوبة الحلق والجيوب الأنفية، وجعل الغرفة مظلمة وهادئة قدر الإمكان يساعد على تقليل التوتر وتهدئة الشخص النائم إلى درجة أن يصبح التنفس فيها أسهل.

بدائل علاج الشخير

فيما يلي بعض الطرق الأخرى التي يمكن للمرء أن يجربها عندما يتعلق الأمر بالشخير. وهي معروفة لبعض الوقت بسبب نجاحها في مكافحة الشخير. مثل تناول مشروب ساخن قبل النوم. والشاي العشبي يمكن أن يساعد حقا في تخفيف الشخير.

توجد آليات الاسترخاء لتهدئة العقل وممارسة تقنيات التنفس مثل بعض تمارين اليوغا، فاليوغا قد تكون ذات فائدة كبيرة للعديد من يعانون من الشخير. وممارسة أشكال أخرى من الاسترخاء تشمل التأمل والتدليك، أو حتى مجرد السماع لتلاوة قرآنية. تقدم الأدوية البديلة طرقًا عديدة لعلاج الشخير أيضًا. تتم بتحقيق نفس النتيجة النهائية بطرق مختلفة، مثل عرقلة الحلقات في الأنف والحلق أو التزييت بالمنتجات الطبيعية. كما أن العلاج المغناطيسي الشائع في الصين يمكن أن يساعد في التخفيف من الشخير عن طريق التأثير على الأعصاب الموجودة في الأنف. لتحقيق النتائج التي تحسن المشاكل مع الشخير. هذا ينطبق حتى على فقدان الوزن والتي يمكن أن يؤثر بدوره على الشخير. وقد استخدم حتى التنويم المغناطيسي للمساعدة على السيطرة على الشخير من قبل البعض، على الرغم من أن العديد يشككون في هذه الممارسات لأنها ليست حلا ناجحا للشخير. وتستند العلاجات «البديلة» الأخرى على الضوء واللون، أو في ظروف أخرى الأحجار الكريمة والبلورات كمصادر للشفاء. هذه الأمثلة الأخيرة لم تثبت فعاليتها من قبل العلم أو الطب، لكن قوة الإيمان يمكن أن تكون كافية لإنتاج تأثير الدواء الوهمي. ما دامت النتيجة النهائية هي وقف الشخير. ولكن في

النهائية فإن العلاج الأمثل و الفعّال والمبني على الأدلّة و البراهين و الثابت من خلال الدراسات العلمية المحكّمة هو حاليا استخدم أجهزة التنفس اللا اختراقية مثل أجهزة الضغط الهوائي الإيجابي المستمر للجهاز التنفسي .



شكل 36 : جهاز الضغط الهوائي الإيجابي المستمر للجهاز التنفسي

المراجع العربية:

- 1- كتاب النوم رحمة اضطرابات النوم للدكتور أيمن بدر كريم من إصدار دار سما للنشر و التوزيع جدة
- 2- كتاب انقطاع التنفس أثناء النوم للأستاذ الدكتور سراج ولي . جامعة الملك عبدالعزيز بجدة

المراجع الأجنبية:

- 1- Treatment of Obstructive Sleep Apnea With a Self-Titrating Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) System. Sharma S, Siraj O. Wali, Pouliot Z, Neufeld H, Peters M and Kryger M. Sleep 1996;19,6:497-501.
- 2- Medical therapy of sleep apnea. Siraj O. Wali and Kryger MH. Current Opinion in Pulmonary Medicine 1995,1:498-503.
- 3- Long-Term Compliance with Continuous Positive Airway Pressure [CPAP] in Patients with Obstructive Sleep Apnea Syndrome [Review Article]. Siraj O. Wali. Annals of Saudi Medicine 1997; 17(6): 616-618.
- 4- Sleep Disorders in Saudi Health Care Workers. Siraj O. Wali, Krayem AB, Samman YS, Mirdad S, Alshimemeri AA and Almobaireek A. Annals of Saudi Medicine 1999; 19(5):406-409.