



Quality Accredited  
by JCI, USA



Quality Accredited  
by JCI, USA



## الشخير وتوقف التنفس المفاجئ أثناء النوم



## Snoring & Sleep Apnoea



سلسلة معلومات للمرضى

Patient Information Series



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ -٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ -٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters LLC.

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

## What Is Obstructive Sleep Apnea?

Obstructive sleep apnea (OSA) is a common problem that affects a person's breathing during sleep. A person with OSA has times during sleep in which air cannot flow normally into the lungs. The block in airflow (obstruction) is usually caused by the collapse of the soft tissues in the back of the throat (upper airway) and tongue during sleep.

Apnea means not breathing. In OSA, you may stop breathing for short periods of time. Even when you are trying to breathe, there may be little or no airflow into the lungs. These pauses in airflow (obstructive apneas) can occur off and on during sleep, and cause you to wake up from a sound sleep. OSA if not treated causes serious health problems like increased BP, Heart Diseases, Stroke may develop and may lead to early death. Lack of sleep can cause you to fall asleep while driving resulting in accidents

### Who are at risk?

- More common in men,
- Women after menopause
- Over the age of 65.
- Also occur in children.
- Overweight
- Large tonsils or adenoids.
- Certain types of jaw problems e.g. micrognathia (a small jaw) and retrognathia (a pulled back jaw).

### What are the symptoms of obstructive sleep apnea?

You may not be aware that you have OSA, but these symptoms may be more obvious to a spouse, other family member, or close friend.

#### Common symptoms during sleep

- Snoring that is usually loud and bothers other people trying to sleep near you.
- Gasping or choking sounds

- Breathing pauses observed by someone watching you sleep.
- Sudden or jerky body movements
- Restless tossing and turning
- Frequent awakenings from sleep

#### Common symptoms while awake

- Wake up feeling like you have not had enough sleep, even after sleeping many hours
- Morning headache
- Dry or sore throat in the morning from breathing through your mouth during sleep
- Sleepiness during the day
- Fatigue or tiredness through the day
- Personality changes, such as mood swings and difficulty getting along with others, decreased libido
- Problems with poor memory or inability to concentrate

### How do I know I have OSA?

If you have symptoms/signs of OSA described above, you should seek immediate evaluation with your doctor..

OSA is diagnosed by a sleep study (polysomnogram). A sleep study is done at a sleep center where your breathing, heart rate, sleep state and oxygen levels will be monitored through out the night.

### How is OSA treated?

The type of treatment recommended will depend on the reason and severity of the OSA. If your OSA is from being overweight, weight loss may cause the apnea to go away completely. You can avoid alcohol for at least 4 hours before going to bed. If you sleep on your back, you can use a pillow or some other strategy to force yourself to sleep on your side. Some people sew a tennis ball into their pajama bottoms to remind them not to turn on their back. Continuous Positive Airway Pressure (CPAP) treats most conditions of OSA. It blows air (with or without oxygen) into a mask that is worn snugly

blows air (with or without oxygen) into a mask that is worn snugly over the nose and mouth during sleep. The flow of air acts like a splint to keep the upper airway open thus preventing obstruction and the apnea from occurring. The air pressure is adjusted to a setting that best controls the apnea. Often a person will also notice much less snoring when wearing CPAP.

Oral devices that are worn in the mouth during sleep may keep your airway open. They work by either bringing the jaw forward or keeping the tongue from blocking the throat. Oral appliances are most likely to help a person who has mild sleep apnea and who is not overweight. These devices are custom-made by a specialized dentist or oral surgeon.

### Indications of surgery:

- Large tonsils or adenoids (tonsillo-adenoidectomy) may be recommended.
- Patients with jaw problems
- Uvulo-palato-pharyngoplasty(UPPP).

These surgeries are not, however, as effective as CPAP to control your OSA and are usually reserved for patients who fail CPAP.

### Action Steps

- Talk with your doctor if you have symptoms of obstructive sleep apnea
- Ask people who are around you when you sleep if they have heard loud snoring or saw you have apnea spells
- Ask your doctor if you need a sleep study
- Exercise regularly and work to lose weight if you are overweight
- Avoid alcohol and sleeping pills, particularly just prior to sleep

The information appearing in this series is for educational purposes only and should not be used as a substitute for the medical advice one one's personal health care provider.

لحالة توقف التنفس المفاجئ خلال النوم. فجهاز ضخ الهواء صمم خصيصاً ليمنع حالة التوقف المفاجئ للتنفس من الحدوث. كما أنه لن يصدر أصوات للشخير خلال نومه في حال إرتدى هذا القناع. إن أجهزة الفم عموماً تعمل على إبقاء المجرى التنفسي مفتوحاً عند إرتدائها خلال النوم. فوظيفتها تتمثل في تقديم الفك قليلاً للامام مما يمنع اللسان من الرجوع للخلف وسد الحنجرة. وتفيد أجهزة الفم هذه الأشخاص الذين يعانون أحياناً من توقف التنفس المفاجئ خلال النوم، والذين لا يعانون من وزن زائد. ويقوم أخصائي الأسنان أو أخصائي الفك عادةً بإعداد وتعديل هذه الأجهزة.

### مؤشرات ودواعي الجراحة

- تضخم في اللوزتين (قد تستدعي الحالة لإستئصال اللوزتين)
- المرضى الذين يعانون من مشاكل في الفك.
- عملية تعديل لهيئة الحلق المتدلية.

ومع ذلك، فإن هذه العمليات قد لا تكون بمثابة علاج فعال لحالة توقف التنفس المفاجئ كضغط المجرى التنفسي الإيجابي المستمر، فهي عادةً ما تفيد المرضى الذين لم ينجح معهم العلاج بجهاز القناع لضخ الهواء.

### خطوات العمل

- قم بإستشارة طبيبك في حال كنت تعاني من أعراض تشير إلى إصابتك بحالة توقف التنفس المفاجئ أثناء النوم.
- إسأل الأشخاص الذين يتشاركون معك الغرفة إن كنت تصدر أثناء نومك أصواتاً عالية كالشخير أو غيرها مما قد يشير وجود مشكلة لديك.
- إسأل طبيبك إن كنت بحاجة إلى دراسة حالة النوم لديك.
- إن كنت تعاني من وزن زائد قم بمزاولة التمارين الرياضية بانتظام وحاول خسارة وزنك الزائد.
- تجنب شرب الكحول أو تعاطي الحبوب المهدئة، خصوصاً قبل النوم.

هذه المعلومات هي بهدف التوعية الصحية فقط، وليست للإستخدام كمنصائح من شخص لآخر دون الرجوع لإستشارة الطبيب المسؤول.

## ما هي حالة توقف التنفس المفاجئ أثناء النوم؟

- تشنجات وحركات فجائية للجسم أثناء النوم.
- التقلب المستمر وعدم الإرتياح خلال النوم
- الإستيقاظ المتكرر باستمرار أثناء النوم

### من الأعراض الشائعة للحالة خلال الإستيقاظ

- الشعور بالحاجة للمزيد من النوم حتى بعد النوم لساعات طويلة
- الشعور بالصداع عند الإستيقاظ
- جفاف أو إحتقان الحلق في الصباح أو محاولة التنفس عن طريق الفم
- عدم القدرة على النوم خلال فترة النهار
- الشعور بالتعب والإرهاق خلال اليوم
- تغيرات شخصية كتبدل المزاج، وصعوبة الإندماج مع الآخرين، وضعف في الشهوة الجنسية.
- مشاكل متمثلة في ضعف الذاكرة أو صعوبة في التركيز

### كيف أعرف أنني أشكو من هذه الحالة؟

في حال كان لديك أحد الأعراض المذكورة أعلاه، يجب عليك مراجعة طبيبك الخاص فوراً لتقييم حالتك. تم عمل دراسة خاصة (polysomnogram) على المرضى الذين يعانون من حالة توقف التنفس المفاجئ أثناء النوم خلال نومهم. حيث أجريت هذه الدراسة في مركز للنوم حيث يتم مراقبة كل من التنفس، ومعدل ضربات القلب، وحالة النوم، ومستوى الأكسجين في الجسم خلال فترة الليل كاملة.

### كيف يتم علاج حالة توقف التنفس خلال الليل؟

يتم تحديد العلاج المناسب للحالة بناءً على سبب الحالة وشدتها. فإن كان الشخص المصاب بها يعاني من وزن زائد أو نحافة شديدة، فقد يؤدي ذلك للتعرض للإصابة لهذه الحالة. وبشكل عام، يجب تجنب شرب الكحوليات على الأقل لأربع ساعات قبل النوم. وفي حال نمت على ظهرك قم بوضع وسادة خلف ظهرك لتجبرك على النوم على جنبك، بعض الأشخاص قد يقوموا بحياسة كرة تنس على ظهر البيجاما لتجبرهم على ألا يناموا على ظهركم أبداً خلال الليل. إن ضغط المجرى التنفسي الإيجابي المستمر (CPAP) هو ما يمكن إعتباره أنسب علاج لحالة توقف التنفس المفاجئ. فهو يقوم بضخ الهواء ( مع أو بدون أكسجين) إلى الفم والأنف عبر قناع يرتديه الشخص بشكل مريح خلال فترة نومه. فتتأثر الهواء المستمر يعمل كحاجز يمنع أعلى المجرى التنفسي من الإنسداد وبالتالي تجنب الشخص التعرض

## Obstructive sleep apnea (OSA) هي مشكلة شائعة

وتعني تعرض الشخص للتوقف المفاجئ في التنفس أثناء نومه. حيث يواجه الشخص في هذه الحالة لحظات صعبة يتعذر فيها مرور الهواء بشكل طبيعي إلى الرئتين. ويعود السبب في إنسداد المجرى التنفسي هنا إلى هبوط الأنسجة الرقيقة لمؤخرة الحنجرة ( أعلى المجرى التنفسي) واللسان أثناء النوم. ويعني مصطلح Apnea تحديداً توقف التنفس فجأة. فقد لا يتمكن الشخص من التنفس لبرهة قصيرة جداً من إلى الرئتين. وهذه الحالة من نوبات توقف التنفس المفاجئ قد تتسبب في إيقاظ الشخص من نومه بسبب شعوره بالإختناق ومحاولته التنفس من جديد. وإن لم يتم علاج هذه الحالة فقد تسبب للشخص لاحقاً مشاكل أكبر، كارتفاع ضغط الدم مثلاً، أو أمراض في القلب، أو الجلطة وبالتالي الوفاة المبكرة. كما أن قلة النوم بسبب هذه الحالة قد تدفع بالشخص لأن يغلبه النعاس أثناء القيادة وبالتالي تعرضه لحادث سيارة.

### ما هي الفئات المعرضة لخطر الإصابة؟

- هي أكثر شيوعاً لدى الرجال.
- لدى النساء بعد سن اليأس.
- بعد تجاوز سن ٦٥ عاماً.
- قد يتعرض الأطفال لها أيضاً
- ذوي الوزن الزائد.
- من يشكو من تضخم اللوزتين أو اللحمية
- لدى بعض الأشخاص ذوي الفك الصغير، أو الفك العائد للخلف كثيراً.

### ما هي الأعراض المصاحبة لحالة توقف التنفس أثناء النوم؟

قد لا يشعر الشخص ذاته أحياناً بأعراض هذه الحالة، ولكن قد تبدو هذه الأعراض ملاحظة من قبل الشريك أو أفراد العائلة المصاحبين، أو الأصدقاء المقربين من الشخص المصاب.

### من الأعراض الشائعة للحالة خلال النوم

- قد يصدر الشخص صوت شخير عالي بحيث يزعج الأشخاص الآخرين بالقرب منه أو في نفس الغرفة.
- إصدار أصوات شخير غريبة وعالية
- تقطع في التنفس يلاحظه شخص يراقب نومك في نفس الغرفة.