

דום נשימה בשינה

דף מידע זה מכיל נתונים המסייעים בהבנת מחלה זו, מה גורם לה, מהם הסימנים והתסמינים שלה, כיצד מאבחנים אותה וכיצד ניתן לטפל בה

❗ כיצד ניתן לאבחן דום נשימה?

פוליסומנוגרפיה הינה שיטה המאפשרת אבחנה של תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה. לרוב, בדיקה זו מתבצעת במעבדות שינה ומספקת פרטים מלאים בנוגע למאפייני שינה כדוגמת משך ואיכות השינה, הנשימה, מיקום הגוף וקצב הלב. מאחר ולעיתים קרובות יש רשימת המתנה לבדיקה זו ישנן דרכים אחרות לאבחן תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה ובכלל זה מדידת ריוויין החמצן בדם. ניתן למדוד זאת במהלך הלילה גם בבית על ידי מכשיר מדידה פשוט שאינו פולשני המתלבש על אחת האצבעות.

❗ מהו דום נשימה?

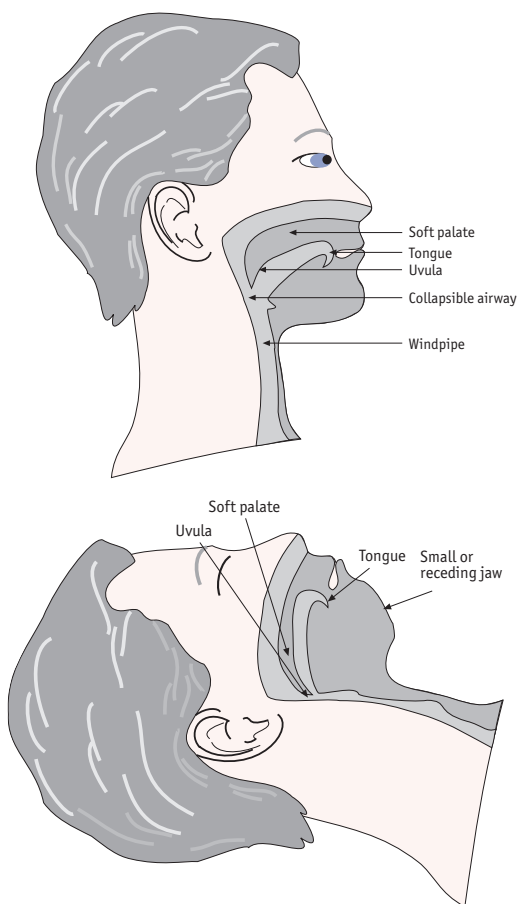
דום נשימה בשינה (אפניאת שינה) משמעותו הפסקת נשימה במהלך השינה. תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה הינו מצב בו יש הפסקות נשימה רבות במהלך השינה. תסמונת זו הינה נפוצה ומשפיעה על כ-4% מכלל האוכלוסייה.

❗ מה הסיבה לדום נשימה?

דום נשימה נגרם כאשר השרירים בחך הרך, בענבל בלשון ובשקדי הגרון נרפים במהלך השינה עד כדי כך שהם חוסמים את דרכי האוויר. תהליך זה גורם להפסקת נשימה של מספר שניות, עוצר את אספקת החמצן לרקמות השונות בגוף ואת פינוי הפחמן הדו-חמצני מהגוף. עקב זאת, המוח גורם להתעוררות, פותח מחדש את דרכי האוויר ומתחיל מחדש את תהליך הנשימה. מצב זה יכול להתרחש מספר רב של פעמים בלילה ולפגוע קשות באיכות השינה.

❗ מהם התסמינים והסימנים של דום נשימה?

אנשים רבים חווים אפניאות במהלך השינה. עם זאת, על מנת לאבחן תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה צריכים להיות מספר תסמינים המופיעים במהלך היום ובלילה. ביום, התסמין העיקרי הינו ישנוניות. תסמינים נוספים כוללים עייפות, אובדן זיכרון קל, פגיעה בתפקוד בעבודה ובלימודים, כאבי ראש, צרבת, זכאון ותחושה כללית רעה. במהלך הלילה, תסמין נפוץ הינו נחירות הנגרמות על ידי ההיצרות בדרכי האוויר. בן זוגך או חברים יכולים להעיר לך על כך. בנוסף, לעיתים האדם יתעורר באמצע הלילה עם תחושת מחנק. חולים רבים עם תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה סובלים מקשוי שינה אשר לא מתבטאים כקושי להירדם אלא כקושי לשמור על שינה רציפה. תסמינים נוספים כוללים הרטבת לילה, הזעות, ליבידו מופחת או הפרעות בזקפה.



מה ניתן לעשות בנוגע לדום נשימה?

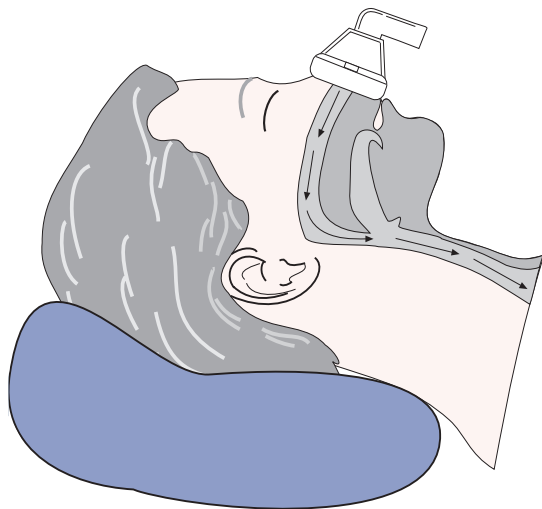
תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה אינה מצב מסכן חיים בפני עצמו אך הוא משפיע על הלב, מכיוון שהלב צריך לעבוד קשה יותר כאשר חסר בגוף חמצן. השפעה זו על הלב יכולה לגרום לאי ספיקת לב ובעיות רבות אחרות. תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה משפיעה בצורה ניכרת על איכות החיים אך ניתן לטפל בה בצורה קלה באמצעות מספר פעולות עצמיות ומספר טיפולים הניתנים על ידי רופאים.

פעולות עצמיות

אובדן משקל הינו בעל השפעה חיובית על תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה ומוביל לשיפור בחומרתה או העלמותה. ניתן לרדת במשקל על ידי דיאטה או פעילות גופנית. נחירות בולטות יותר באנשים הישנים על הגב וחולי תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה סובלים מיותר נחירות כאשר הם ישנים על הגב. יש לנסות ולישון על הצד או בתנוחות אחרות. חולי תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה צריכים להימנע מצריכת אלכוהול כוללת ובמיוחד לפני השינה.

טיפול רפואי

הטיפולים הקיימים כוללים טיפול בלחץ אוויר חיובי מתמשך (CPAP). בשיטה זו ישנו מכשיר הדוחף אוויר לתוך דרכי האוויר דרך מסיכה כך שאינן נסגרות. יש להתמיד בטיפול זה במשך חודשים ואף שנים ויש אנשים המתקשים לישון עם המסכה. עם זאת, זוהי דרך יעילה ביותר להתמודד עם תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה. ישנם מכשירים נוספים אשר ניתן להרכיבם על אזור הפה. מכשירים אלו פחות יעילים מ־CPAP אך לעיתים יותר נוחים. תופעות לוואי של מכשירים אלו כוללות ריור יתר ואי נוחות בהסרת המכשיר בבוקר. לעיתים, במידה וטיפולים אלו אינם עוזרים יש צורך בביצוע ניתוח. בניתוח, מבוצעת הזזה של הלסת קדימה והגדלה של דרכי האוויר במידה ויש פגמים בלסת. ניתוח UPPP (Uvulopalatopharyngoplasty) הינו ניתוח בו מבוצעת הסרה של חלק מהחך הרך והשקדים כך שדרכי האוויר רחבות יותר ומועדות פחות לסגירה. הניתוח מבוצע תחת הרדמה כללית ומוצלח רק ב־30-50% מהמקרים. במידה והניתוח לא מצליח היכולת להשתמש בהצלחה במכשיר CPAP פוחתת.



תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה ותאונות דרכים

במידה והינך סובל/ת מתסמונת דום נשימה חסימתי בשינה ולא מקבל טיפול ישנו סיכון מוגבר לתאונות דרכים עקב ישנוניות. לפיכך, לא מומלץ לחולי תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה לנהוג ומספר מדינות באיחוד האירופי מגבילות את הנהיגה של חולים אלו. מטופלים עם תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה המקבלים טיפול יעיל אינם נמצאים בסיכון. לסיכום, תסמונת דום נשימה חסימתי בשינה הינה מחלה נפוצה המשפיעה על בריאות ואיכות חיים. עם זאת, הטיפול הינו פשוט ורוב החולים יחוו שיפור דרמטי במצבם בעקבותיו.

ריאות, קרדיולוגיה.

דום נשימה בשינה, Obstructive sleep apnea



ה־ELF הוקמה על-ידי האגודה האירופית לנשימה (ERS) במטרה להביא יחד את המטופלים, ואנשי המקצועות הנשימה להשפעה לטובה על רפואת הריאות. ה־ELF מוקדש לרפואת הריאות ברחבי אירופה, ומאגד את המומחים המובילים בתחום הרפואה האירופית על מנת לספק מידע למטופלים ולהעלות את מודעות הציבור על מחלות הנשימה השונות.