

سلیپ ایپنیا (خوابی بے تنفسی)

خوابی بے تنفسی بانگ کانگ میں زیادہ سے زیادہ لوگوں کو متاثر کر رہی ہے۔ جو لوگ خوابی بے تنفسی کا شکار ہوتے ہیں ان کو سوتے وقت سانس لینے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ ہر سلسلہ 10 یا اس سے زیادہ سیکنڈ تک جاری رہ سکتا ہے اور یہ رات کے دوران کئی مرتبہ ہوتا ہے۔ اس کے نتیجے میں نیند کی خرابی اور خون میں آکسیجن کی سطح میں بار بار عارضی کمی واقع ہوتی ہے جس کے نتیجے میں بہت سے منفی جسمانی ردعمل ہوتے ہیں، نیز دن کے وقت علامات جیسے تھکاوٹ اور نیند آتی ہے۔

سلیپ ایپنیا کی اقسام

اوبسٹرکٹیو سلیپ ایپنیا (OSA):

یہ عام لوگوں میں دیکھا جانے والے سلیپ ایپنیا کی سب سے عام شکل ہے۔ گہری نیند کے دوران، گلے کے پٹھوں میں آرام آتا ہے، جس سے اوپری سانس کی نالی بند ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔ چہرے کی ساخت سے متعلق گلے کے پچھلے حصے کا سکڑنا، یا گردن کے گرد اضافی چربی والے ٹشو کے ساتھ موٹی چھوٹی گردن اہم عوامل ہیں جو اوپری سانس کی نالی کے بند ہونے کو بڑھا کے بڑھنے کا خطرہ (OSA) دیتے ہیں، لہذا اوبسٹرکٹیو سلیپ ایپنیا ہوتا ہے۔

سینٹرل سلیپ ایپنیا (CSA):

اوپری سانس کی نالی میں کوئی رکاوٹ نہیں ہے لیکن سانس کے عضلات کو دماغی سگنل میں خلل کی وجہ سے ایپنیا ہوتا ہے۔ اکثر دل یا فالج کے مریضوں میں (CSA) سینٹرل سلیپ ایپنیا دیکھا جاتا ہے۔

مخلوط سلیپ ایپنیا:

یہ سینٹرل سلیپ ایپنیا اور اوبسٹرکٹیو سلیپ ایپنیا کا مجموعہ ہوتا ہے۔



تشخیص

ڈاکٹر علامات کی بنیاد پر مختلف ٹیسٹ کا انتظام کرے گا۔ خوابی بے تنفسی کی تشخیص کی تصدیق کرنے کے لیے نیند کا مطالعہ / پولیسومونوگرافی اور ایک اور ٹیسٹ کی ضرورت ہوگی۔

علاج

خوابی بے تنفسی موٹاپے اور اوپری سانس کی نالیوں کے بند ہونے سے قریبی تعلق رکھتا ہے۔ لہذا، ان عوامل کو بہتر بنانا یا کنٹرول کرنا ضروری ہے۔

وزن میں کمی

ایک مثالی جسمانی وزن کو برقرار رکھنے کے لیے مناسب خوراک اور ورزش دونوں اہم ہیں۔ اس سے نہ صرف خوابی بے تنفسی بلکہ موٹاپے سے متعلق دیگر بیماریوں جیسے دل کی بیماریاں، ہائی بلڈ پریشر وغیرہ میں بھی مدد ملے گی۔

مسلسل مثبت دباؤ (CPAP)

اس تھراپی میں ایک چھوٹی سی مشین کا استعمال ہوتا ہے جو ناک کے اوپر پہنے جانے والے اچھی طرح سے پورے ماسک سے منسلک پلاسٹک ٹیوب کے ذریعے اوپری سانس کی نالیوں کو مسلسل کم مثبت دباؤ فراہم کرتی ہے۔ نیند کے دوران، اس سے اوپری سانس کی نالی کھلی رہتی ہے، بے تنفسی اور خراٹوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ سانس لینے میں خلل پر قابو نیند کے معیار کو بہتر بنائے گا۔

منہ سے متعلق آلات

یہ پلاسٹک کے چھوٹے آلات ہیں جو سونے کے دوران منہ میں رکھے جاتے ہیں۔ وہ نچلے جبڑے کو اوپری جبڑے کی نسبتاً آگے رکھتے ہیں تاکہ نیند کے دوران بغیر کسی رکاوٹ کے بہتر سانس لینے کے لیے اوپری ہوا کی نالی بڑے سائز تک کھل جائے۔ یہ آلات صرف کچھ لوگوں کے لیے کا شکار ہیں۔ انہیں صرف طبی مشورہ کے ساتھ استعمال کیا جانا OSA موزوں ہیں جو چاہیے۔

سیرجری

سرجری کا مقصد اوپری سانس کی نالی کو چوڑا کرنے کے لیے بے کار پٹھوں کو ہٹانا ہے۔ کامیابی کی شرح اور خاص طور پر اس علاج کے آپشن کے طویل مدتی نتائج بالغوں میں متنازع ہیں اور اس کی تاثیر افراد میں مختلف ہوتی ہے۔ لہذا، یہ صرف انتہائی منتخب بچوں میں ہونے والے (لوزہ براری) Tonsillectomy زیرعلاج افراد میں استعمال کیا جانا چاہیے؛ ہوتا ہے۔ OSA بڑے ٹانسلز (گلے کا غدود) کا علاج ہے جس کی وجہ سے



خوابی بے تنفسی کے مخصوص علاج کے علاوہ، یہ بھی ہونا چاہیے:

- سونے سے پہلے شراب نوشی سے پرہیز کریں
 - کروٹ لے کر سوئیں
 - تمباکو نوشی ترک کریں
 - ناک کی سوزش کی علامات یا ناک کی رکاوٹ وغیرہ کو کنٹرول کریں
- اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو، براہ مہربانی اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔

علامات

1. خراٹے
2. صبح جاگنے پر سر درد / تروتازہ محسوس نہ کرنا
3. دن کے وقت نیند آنا
4. ناقص ارتکاز
5. علمی کمزوری اور فکری تنزلی
6. رویے اور شخصیت میں تبدیلی وغیرہ۔

پیچیدگیاں

اگر خوابی بے تنفسی کو نظرانداز کیا جائے تو یہ دیگر بیماریوں جیسے ہائی بلڈ پریشر، دل کے ناکارہ ہونے، بے قاعدہ دل کی دھڑکن، آٹکیمک اسٹروک (دل کے اعصاب میں خون کی کمی) یا اچانک موت کی بالواسطہ وجہ بن سکتی ہے۔



زیادہ خطرے والے گروپ

- عمر؛ 50 سال سے کم عمر کے مردوں میں اسی عمر کی خواتین کے مقابلے میں خوابی بے تنفسی کا رجحان زیادہ ہوتا ہے۔ ایک بار جب 50 سال سے زیادہ ہو جائیں تو دونوں جنسوں کے درمیان فرق کم ہو جاتا ہے۔
- موٹاپے کے شکار افراد میں سے تقریباً 70 فیصد کو خوابی بے تنفسی ہوتی ہے۔ علامات کی شدت موٹاپے کی سطح کے متناسب ہے۔
- نچلے چھوٹے جبڑے یا چھوٹی گردن والے لوگ -
- وہ لوگ جو دل کی بیماری میں مبتلا ہیں یا جن کو اس سے پہلے فالج ہوا ہو۔
- قبل از وقت پیدا ہونے والے بچوں میں خوابی بے تنفسی ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔
- تاہم، خوابی بے تنفسی کسی بھی عمر کے افراد کو متاثر کرسکتا ہے۔



حوالے:

باسپٹل اتھارٹی

شعبہ طب، کوئین میری ہاسپٹل
دی بانگ کانگ استھما سوسائٹی

ایڈیٹر:

K W Lam

F S Leung

مندرجہ بالا معلومات صرف حوالہ کے لیے ہیں۔

31/01/2024 کو تجدید کیا گیا