الدكتورة الهني نورة
عيادة أمراض وجراحة الأنف والأذن والحنجرة والوجه والعنق — الدار البيضاء
طبيبة سابقة بمستشفى 20 غشت بالدار البيضاء · تطوير استشفائي بالمركز الجامعي ببوردو ومعهد جورج بورتمان · دبلوم الدوخة (الرباط)
شارع القدس، إقامة الأمراء (المدخل B، الطابق 3، شقة 8) — فوق مختبر التوزاني، عين الشق، الدار البيضاء
الثابت: 05 22 52 67 77 · واتساب: 06 04 14 08 75 · الإثنين–الجمعة 09:00–18:00 · السبت 09:00–13:00

الدليل 06 اضطرابات النوم والأنف 5 دقائق للقراءة

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 النقط التي يجب تذكرها

- ✓ يبدأ علاج الشخير بفحص دقيق بالمنظار للأنف وشراع 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 شراع 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 بتوقفات 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 الدكتورة الهني نورة بفحص المسالك الهوائية العليا بالمنظار لتحديد سبب التضيق (انحراف الحاجز الأنفي، تضخم القرينات، ارتخاء شراع 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 لشراع الحنك واللوزتين، البدائل الفموية الليلية، أو جهاز الضغط الإيجابي المستمر في الحالات الشديدة.

علامات تستدعي الكشف المبكر عن انقطاع التنفس الليلي

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

في حالة الطوارئ الحيوية أو ضيق التنفس الحاد أو النزيف الغزير، اتصلوا فوراً بالإسعاف (141) أو الوقاية المدنية (15) أو توجهوا لأقرب مصلحة مستعجلات.

محتوى طبي تثقيفي محرر من طرف د. الهني نورة وفق مقتضيات المرسوم رقم 2-21-225 — لا يعوض الاستشارة الطبية المباشرة.