

בריאות « מירב זיגלמן »

רופא מומחה



נחירות ודום נשימה: כל מה שחשוב לדעת

ד"ר דן גוטמן, סגן מנהל מחלקת אף, אוזן גרון בבית החולים מאיר, מסביר איך משפיע דום נשימה על חיי היום יום, מהן הסכנות, ומדוע צריך להתייחס אל זה כאל מחלה לכל דבר



ד"ר דן גוטמן
צילום רמי זנגר

ד"ר דן גוטמן, הוא רופא בכיר במח" לקת אף, אוזן, גרון במרכז הרפואי מאיר בכפר סבא. גוטמן הוא סגן מנהל המחלקה ואחראי תחום ניתוחי ראש צוואר. הוא למד רפואה בטכניון ואו התמחה בבית החולים בילינסון בפתח תקוה, באף, אוזן גרון. לאחר מכן עשה תת התמחות בגר" מניה בנייתוחי ראש צוואר.

במחלקת אף, אוזן גרון במאיר מנתחים את מגוון הניתוחים של אף אוזן וגרון - ניתוחי אוזניים, ניתוחי ראש צוואר, ניתוחי בלוטת התריס, וניתוחי אף וסינוסים. יש במחלקה גם אגף מיוחד לניתוחי ילדים. "מה שאני מנתח בראש צוואר זה טיפול בחולים שסובלים מנ" חירות ודום נשימה בשינה", אומר ד"ר גוטמן, "נחירות זה דבר מאוד נפוץ באוכלוסייה. כ-30 אחוז מהאוכלוסייה סובלים מנחירות, כאשר השכיחות עולה עם הגיל ועם עליית המשקל. כחמישה אחוזים מהאוכלוסייה סובלים בליום בנוסף לנחירות מתופעת דום הנשימה בשינה. דום נשימה זה בעצם הפסקות נשימה תוך כדי נחירה. אלו הפסקות נשימה שנעות בין חמש שניות עד לחצי דקה וחוזרות במ" חוזריות מספר פעמים בשעה. זה בדרך כלל לא מעיר את הבן אדם שישן והוא לא מודע לכך. כאשר דום נשימה הוא מעל חמש פע" מים בשעה, זה נחשב לתופעה לא תקינה".

ברק מחובר לאלקטרודות ובודקים כל מיני פרמטרים שקשורים לדום נשימה. יש דרגות שונות של דום נשימה, קל, בינוני וקשה את וטיפול אנחנו מתאימים לפי הדרגות של דום הנשימה ולפי הממצאים שאנחנו מוצאים בבדיקה. אין ניתוח אחד שדומה לשני, כל ניתוח נתפר לפי הממצאים הספציפיים של אותו מטופל".

ד"ר גוטמן מסביר גם כי חשוב להתייחס ול" טפל בתופעה כמו מחלה לכל דבר. "בכל פעם שהסביבה מדווחת על הפסקות נשימה, שיש לחץ דם מסיבה בלתי ידועה, שיש עייפות במשך היום, או מומלץ לגשת ולהיבדק. לא מדובר רק בנחירה, דום נשימה גם מהווה סי" כון בריאותי רציני וצריך להתייחס לזה כמח" לה לכל דבר, שדורשת טיפול".

המדור רופא מומחה הוא מדור מקודם הנעשה בשיתוף עם בית החולים "מאיר"

אחת הסיבות של עלייה בלחץ דם זה דום נשימה בלילה. אנשים שסובלים מדום נשימה יש להם נטייה יותר לפתח אירועים מוחיים ואירועי לב"

איך זה משפיע בחיי היום יום?
"המון דברים בגוף קשורים לדום נשימה. כל שנה מגלים עוד ועוד דברים ומייחסים אותם לדום נשימה. למשל התסמין הראשון זה עייפות יומית רבה. אנשים שסובלים מדום נשימה יהיו מאוד ישנוניים, יהיה להם קשה לקום בבוקר, הם ירגישו שהשינה שלהם לא הייתה מספקת, הם ירגישו עייפות במהלך היום, נטייה להירדם ברכב, והוכח קשר בין תאונות דרכים לדום נשימה בשינה. תופעה נוספת זה לחץ דם, אחת הסיבות של עלייה בלחץ דם זה דום נשימה בלילה. אנשים שסובלים מדום נשימה יש להם נטייה יותר לפתח אירועים מוחיים ואירועי לב".

ד"ר גוטמן מספר כי לרוב מי ששולח את האנשים לקליניקה הם בני או בנות זוג, שמבחינים בתופעה של נחירה וגם הפסקות נשימה. "הם מספרים שהנשימה נשמעת מפ" חידה והם בטוחים שהבן אדם הולך להיחנק כל רגע. הם מגיעים אלינו, אנחנו מראיינים את החולים, מבצעים בדיקת אף אוזן מקיפה שכוללת בדיקה עם סיב אופטי אנחנו מסת" כלים על כל התחנות באיזור הראש והצוואר שיכולות לגרום לדום נשימה. לבסוף אנחנו שולחים את האנשים למעבדת שינה, שזו בדיקה שמבוצעת כאשר יש שנת לילה. הני"