

המכון הישראלי להפרעות נשימה בשינה

SASITLV) Sleep Apnea Snoring Israeli Institution TLV)

מהן הפרעות נשימה חסימתיות בשינה

(נחירות ודום נשימה)

נחירות הן תופעה נפוצה, לעיתים סתם מפגע רעש עבור בן/בת הזוג, ולעיתים מעידה על קיום בעיה מסכנת חיים – דום נשימה בשינה!

• נחירות - איפה ולמה זה קורה?

בזמן השינה הענבל, שהוא חלק מהחך הרך, רוטט ופוגע בדפנות שסביבו (לשון, שקדים, קירות הלוע). זה מעיד במידה רבה על מעבר אויר צר באזור הזה.

• מהי הפרעת נשימה חסימתית בשינה?

בזמן הפרעה חסימתית בשינה, דרכי האויר מאוד מוצרים ואף קורסים – נוצרת הפסקת נשימה למשך 10-20 שניות, המלווה בירידה משמעותית בחמצון הדם.

• אז מה הקשר בין נחירות להפסקות נשימה חסימתיות בשינה?

אדם שנחר בשינה ועייף מאד במהלך היום, חשוד כסובל מהפרעת נשימה חסימתית משמעותית בזמן השינה.

• חשוב לבדוק? למה?

מחסור ממושך בחמצן יכול להוביל למחלות רבות כגון יתר ל"ד, פגיעה בתפקוד הלב, אירוע מוחי ועוד מצבי חולי שונים. בנוסף, עייפות כרונית ושינה לא מרעננת מסוכנת גם בטווח הקצר, במיוחד בזמן נהיגה והירדמות על ההגה.

איך נדע אם יש בעיה ומה חומרתה?

מעבדת שינה תקבע האם מדובר רק בנחירות – הבעיה הקלה יחסית, או שיש אירועי **דום נשימה בשינה** – וכמה כאלה בשעה. לפי הכמות הממוצעת בשעה נוכל לקבוע אם יש דום נשימה קל, בינוני או חמור.

• **מה תורם להיצרות מעבר האויר ומוביל לנחירות והפרעת נשימה חסימתית**

בשינה?

1. שרירי הלוע (גם הלשון והחך הם שרירים) בזמן השינה רפויים ומיצרים את המעבר.
2. לחלקנו יש גם בעייה במבנה הלסתות.
3. משקל עודף! מוביל ליצירת שומן בצוואר וברקמות מסביב למעבר האויר, דבר המוביל להיצרותו.

• **איך מטפלים?**

צוות המכון הישראלי להפרעות נשימה בשינה (SASITLV) ישמח לטפל בכן ובכם.

נכון, גם נשים נזכרות וסובלות מדום נשימה בשינה, אם כי מרבית מטופלינו גברים.

לצוות שלנו ניסיון של שנים רבות בתחום.

היתרון שלנו הוא בהיותנו **מרפאה רב תחומית** המאגדת את המומחים הטובים ביותר תחת קורת גג אחת. הצוות כולל רופא ומנתח א"ג, רופא ומנתח פה ולסת, רופאת שינה, תזונאית וקלינאי תקשורת.

שלב ראשון: שלחו אלינו למייל SASITLV@GMAIL.COM את תוצאת בדיקת **מעבדת השינה** שלכם/ ונוכל להחליט איך להתקדם.

אם עדיין לא עשיתם/ מעבדת שינה, אנא פנו לרופא/ת המשפחה.

שלב שני: אז יש לכם/ מעבדת שינה ונמצאה הפרעת נשימה חסימתית בשינה. מה עכשיו?

- תבדקו ע"י רופאי המכון, מהמנוסים בארץ, באופן יסודי.
- תופנו לבדיקות נוספות, ייחודיות למכון שלנו, לברר את מיקום הבעייה בלוע.
- תטופלו ע"י התזונאית, המובילה בארץ, לצורך ירידה במשקל והורדת רמת השומן בגוף. זה חשוב גם כשאין עודף משקל.
- תעברו ע"י קלינאי תקשורת, המוביל בארץ בתחום זה, טיפול לחיזוק שרירי הלוע והלשון (טיפול מיופונקציונלי, Myofunctional therapy).
- במידת הצורך תופנו לטיפול ספציפי בנחירות (טיפול בחך הרך) או לשיפור מעבר האויר, שיכול להיות ע"י התאמת התקן לקידום הלסת התחתונה במהלך השינה, או ניתוח - תקבלו על כך הסבר מקיף, לאחר שנמצה את הבדיקות הדרושות.
- המטרה שלנו היא לטפל בבעיית הנשימה בשינה באופן מוחלט ולהימנע, ככל שניתן, משימוש ב-CPAP. חשוב לדעת: ה-CPAP הינו מכשיר טיפולי מעולה אך קיים קושי ניכר להסתגל ולהתמיד ע"י המטופלים/ות.

- אל דאגה, במצב שאין מוצא אחר וחייבים להשתמש ב-CPAP, הצוות של המכון יעזור בהכוונה ובהתאמת המכשיר היעיל והנוח ביותר.
- נעקוב ונלווה אתכם/ן בכל התהליך ונוודא שאכן השגנו את מטרותינו.

- עברתם/ן מעבדת שינה ואין לכם/ן דום נשימה בשינה? עדיין נשמח לטפל בנחירות, באף הסתום ואפילו בלסת האחורית.

- עברתם/ן מעבדת שינה ואובחנתם כסובלים מהפרעת נשימה **לא חסימתית** בשינה (נדודי שינה או הפרעות שינה אחרות) שהטיפול בה לא קשור אלינו? גם אז נוכל לעזור ולהפנות למומחים הטובים ביותר להמשך הבריור/ טיפול.

נשמע מסובך? יש לכם שאלות? צוות המכון ישמח להסביר איך זה עובד.

אנא התקשרו או שילחו הודעת וואטסאפ לטל. 054-7419977 או לטל. 02-5910159

או פנו למייל שלנו: SASIITLV@GMAIL.COM