

ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (ઓ.એસ.એ)



ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપનિયા (ઓ.એસ.એ) એ ઊંઘની એક બિમારી છે જેમાં ઊંઘ દરમિયાન શ્વાસ લેવામાં વારંવાર વિક્ષેપ પડતા હોય છે.

જ્યારે ઊંઘ દરમિયાન ગળાના પાછળના સ્નાયુઓ અતિશય રીલેક્સ થઈ જવાથી શ્વાસનળીઓ આંશિક અથવા સંપૂર્ણપણે અવરોધિત થાય છે, ત્યારે ઓ.એસ.એ થાય છે. આ અવરોધના કારણે શ્વાસ લેવામાં બ્રેક પડે છે, જે ઘણી વખત ૧૦ સેકન્ડ કે તેથી વધુ સમય સુધી પણ ચાલી શકે છે.

ઘણા વ્યક્તિઓ આ ઓ.એસ.એના લક્ષણોથી અજાણ હોય છે અને તે ઘણીવાર કુટુંબના સભ્ય દ્વારા નોટિસ નોટીસ થાય છે.

સામાન્ય લક્ષણો



ખુબ જોરથી નસકોરા
બોલાવા.

ઊંઘ દરમિયાન શ્વાસ અટકી
જવો.



દિવસ દરમિયાન અતિશય
ઊંઘ આવવી.

ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં
મુશ્કેલી પડવી.



સવારે માથાનો દુખાવો
રહેવો.

મૂડમાં ફેરફારો - ડિપ્રેસન
આવવું કે ખુબ ચિંતા થવી.



જોખમી પરિબલો



૫૦ વર્ષથી વધુ
ઉંમરના પુરુષો.

સ્થૂળતા.



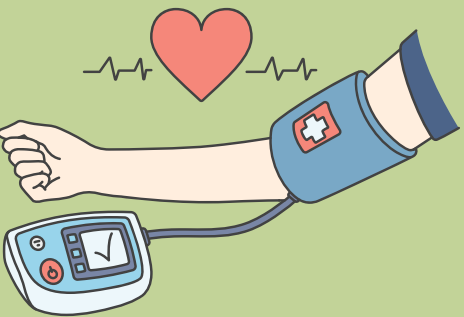
વધેલા કાકડા હોવા.

ઓ.એસ.એનો
કૌટુંબિક ઇતિહાસ.



ધૂમ્રપાન કરવો.

દારૂનું સેવન કરવું.



હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને
ડાયાબિટીસ જેવી બિમારીઓ.

કોમ્પ્લીકેશન

જો સારવાર ન કરવામાં આવે તો ઓ.એસ.એ હાયપરટેન્શન, હાર્ટ ફેઈલ્યર અને અનિયમિત ધબકારા જેવા હૃદય રોગો અને સ્ટ્રોક તરફ દોરી જઈ શકે છે.



રાત્રે વારંવાર જાગવાથી દિવસનો થાક લાગે છે, જે પરિણામે તમારા ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ક્ષમતા, કામ કરવાની ક્ષમતા, વાહન ચલાવવું અને રોજિંદા કાર્યો સુરક્ષિત રીતે કરવાનીની ક્ષમતાને બગાડે છે.

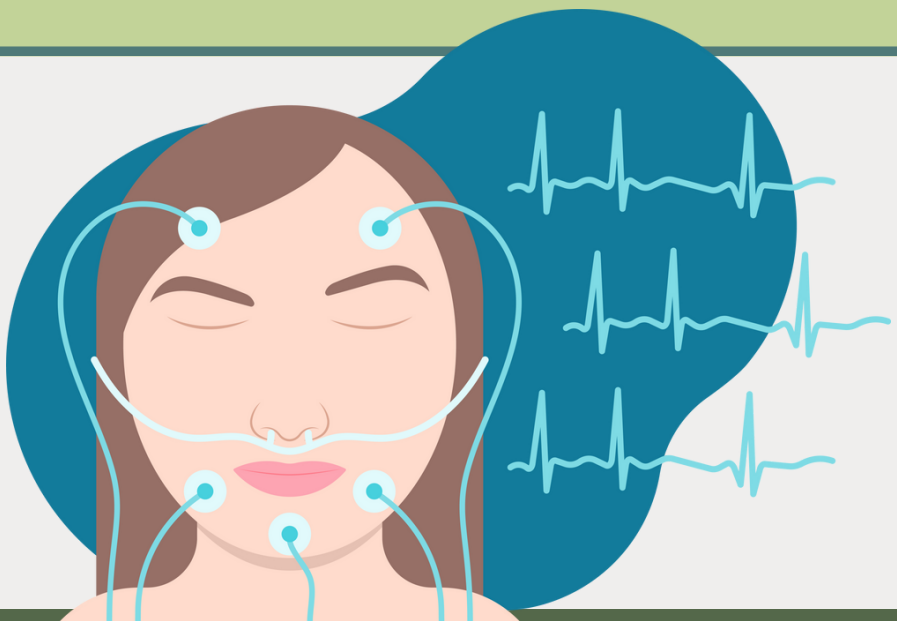


ઓ.એસ.એ તમારા જીવનની એકંદર ગુણવત્તા મૂડ, સંબંધો, અને સ્વાસ્થ્ય પર નકારાત્મક અસર કરી શકે છે.



નિદાન

સ્લીપ ક્લિનિકમાં અથવા ઘરે કરવામાં આવતી સ્લીપ સ્ટડી એ સામાન્ય રીતે ઓ.એસ.એનું નિદાન કરવા માટે વપરાય છે. આ અભ્યાસ તમારી ઊંઘના વિવિધ પાસાઓ પર નજર રાખે છે, જેમાં શ્વાસની પેટર્ન, ઓક્સિજનનું સ્તર, અને મગજની પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ થાય છે.



સારવાર

ઓ.એસ.એ માટે સારવાર વિકલ્પો તેની તીવ્રતા પર આધાર રાખે છે:

વજન ઓછું કરવું, નશીલા પીણાં અને ઊંઘની દવાઓ લેવાનું ટાળવું, ઊંઘતી વખતે એક બાજુ પર સૂવું એવા જીવનશૈલી ફેરફાર એ લક્ષણોને દૂર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.



જો નાકમાં કન્જેશન અથવા એલર્જી ઓ.એસ.એમાં કારણરૂપ હોય તો ડીકન્જેસ્ટન્ટ્સ અને એલર્જીની દવાઓ સૂચવવામાં આવી શકે છે.



હળવાથી મધ્યમ ઓ.એસ.એ માટે અમુક ડેન્ટલ ડિવાઇસીસ (જેને મેન્ડિબ્યુલર એડવાન્સમેન્ટ ડિવાઇસીસ કહેવામાં આવે છે) તમારા મોઢાંને ફિટ કરવા માટે કસ્ટમ-મેઇડ કરી શકાય છે. તેઓ હવાના માર્ગને ખુલ્લો રાખવા માટે નીચલા જડબા અને જીભને ગોઠવે છે.



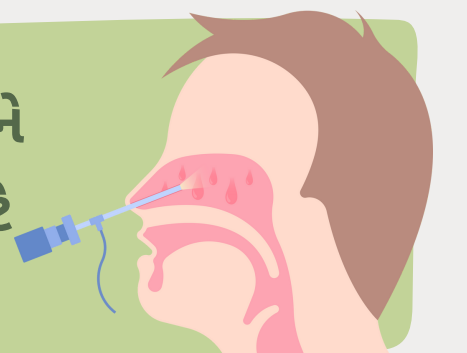
અનિદ્રા માટે કોગ્નિટિવ બિહેવિયરલ થેરાપી ઊંઘની પેટર્નને સુધારવામાં અને અનિદ્રાના લક્ષણોને ઘટાડવામાં મદદ કરી શકે છે, જે કેટલાક ઓ.એસ.એ દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક હોઈ શકે છે.



મધ્યમથી ગંભીર ઓ.એસ.એ માટે સી.પી.એ.પી (CPAP) એ સૌથી અસરકારક સારવાર છે. તેમાં ઊંઘ દરમિયાન નાક અથવા મોં પર માસ્ક પહેરાવી પ્રેશર સાથે હવા આપવામાં આવે છે, જે શ્વાસનળીને ખુલ્લી રાખવામાં મદદ કરે છે.



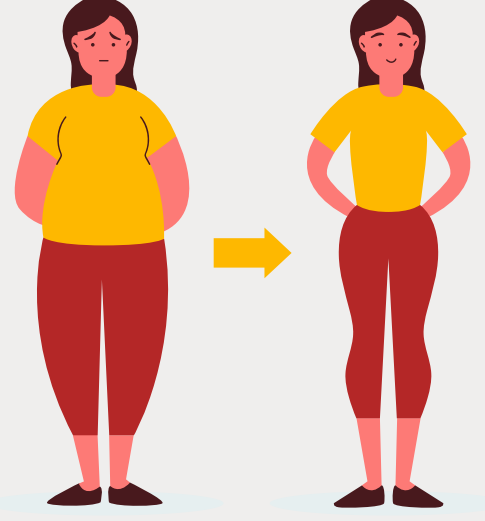
જ્યારે CPAP પણ નિષ્ફળ જાય ત્યારે શ્વાસનળીને અવરોધિત કરતી વધારાની પેશીઓને દૂર કરવા માટે સર્જરી એક વિકલ્પ છે.



પ્રિવેન્શન

સ્લીપ એપનિયાના તમારા જોખમને ઘટાડવા માટે તમે જે પગલાં લઈ શકો છો તેમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે :

વજન ઓછું રહે અને તે જાળવાય એ પ્રયત્ન કરો.



સારી ઊંઘ પદ્ધતિ અને રૂટીન પ્રેક્ટિસ કરો.



આરોગ્ય સંબંધી બીજી બિમારીઓને સારી રીતે મેનેજ કરો, જેમ કે હાઈ કોલેસ્ટ્રોલ, હાઈ બ્લડ પ્રેશર અને ટાઇપ ૨ ડાયાબિટીસ.



તમારા ડોક્ટરને વર્ષમાં ઓછામાં ઓછા એક વાર ચેકઅપ માટે મળો.

