

जानकारी ब्रोशर

स्लीप-एपनीअ/हाईपोपनिअ और स्लीप-स्टूडी

1

क्या आप स्लीप-एपनीअ से पीड़ित हैं ?

अगर आप में निम्नलिखित लक्षण हैं तो आप स्लीप-एपनीअ नामक बीमारी से पीड़ित हो सकते हैं :

- नींद में तेज खरटि लेने की आदत ।
- नींद के दौरान अक्सर जाग जाना या बार-बार नींद का टूटना ।
- नींद के दौरान रूक-रूककर साँस लेना या साँस रुकना ।
- आपके परिवार के किसी सदस्य द्वारा नींद के दौरान ऊपर दर्शाई गई समस्या को बतलाना।
- रात के समय बार-बार पेशाब आना ।
- सोकर उठने पर भी थकान बनी रहना और सुबह-सुबह सिरदर्द होना ।
- दिन के समय अधिक नींद आना ।
- चिढ़चिढ़ापन, याददाश्त कम होना, व्यक्तित्व बदलना मतलब व्यक्तिगत रूप से बदलाव आना।
- नींद के कारण बाहन चलाते समय या काम करते समय दुर्घटना होने की सम्भावना ।

स्लीप-एपनीअ क्या है ?

सोने के दौरान शरीर की मॉसपेशियाँ शिथिल होती है और कुछ लोगों की मॉसपेशियाँ शिथिल होने के कारण श्वॉस-नली के ऊपरी भाग में रुकावट पैदा होती है । आमतौर पर यह समस्या जीभ और मुलायम तालू , गले के पीछे नीचे की ओर शिथिल स्थिति में होने के कारण होती है। इसके कारण रात के दौरान नींद में तेज खरटि और श्वॉस तक रुक(एपनीअ)सकती है । रात में इस प्रकार श्वॉस कई बार रुक सकती है और यह घटना एक मिनट तक या उससे भी अधिक समय तक रह सकती है । हर एक एपनीअ की घटना के दौरान खून में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है और ऑक्सीजन की कमी होने के कारण व्यक्ति फिर से साँस लेने के लिए नींद से जाग जाता है । जिसके कारण नींद बार-बार टूटती है और फिर ठीक से नींद नहीं आती हैं, मतलब कि व्यक्ति की रात की नींद पूरी नहीं हो पाती है ।

हालांकि पीड़ित व्यक्ति को आमतौर पर रात में नींद से बार-बार जागने का पता नहीं चलता लेकिन दिन के दौरान आसामान्य स्थिति में भी बहुत ज्यादा नींद महसूस करना, थकान, चिढ़चिढ़ापन और एकाग्र न होने की समस्या महसूस करता है । व्यक्ति का प्रतिदिन काम प्रभावित होता है और दुर्घटना एवं गलतियों का जोखिम बढ़ जाता है । इसके अतिरिक्त स्लीप-एपनीअ उच्च- रक्तचाप, हृदयघात और लकूआ से भी संबंधित है ।

बच्चों में इसके कारण अधिक चंचलता, और बिस्तर पर पेशाब करना जैसी बीमारी हो सकती है।

बहुत से लोग इस बीमारी से पीड़ित हैं लेकिन वो इसके बारे में जानते तक नहीं हैं। आमतौर पर एक परिवार का सदस्य, व्यक्ति की नींद के दौरान तेज खरटे लेना और सोते समय श्वास में रुकावट की शिकायत करके स्वास्थ्य अधिकारी का ध्यान बढ़ाता है।

स्लीप-स्टडी/पोलीसोमनोग्राफी के द्वारा इस रोग का पता चलता है।

प्रश्न : किन कारणों से स्लीप-एपनीअ हो सकता है ?

मोटापा, मोटी जीभ, बड़े हुए गलसुए(टॉन्सिल), छोटा जबड़ा, hypothyroidism, शराब, धूम्रपान, लगातार नींद की गोलियाँ लेना आदि कारणों से स्लीप-एपनीअ हो सकता है।

प्रश्न : मुझे इलाज की क्यों आवश्यकता है ?

अगर आप स्लीप-एपनीअ से प्रभावित हैं तो आपको निम्नलिखित बीमारियों होने का खतरा बढ़ सकता है :

- उच्चरक्तचाप(Hypertension)
- Coronary Artery Disease
- Congestive Heart Failure
- लकुआ
- स्मरण शक्ति की समस्या
- वजन बढ़ना
- निर्बल होना
- दुर्घटना होने का खतरा बढ़ना

प्रश्न : स्लीप-स्टडी (पोलीसोमनोग्राफी) क्या है ?

- यह एक अध्ययन है जो आपके दिमाग की तरंगों, आँखों की गतिविधि, मॉसपेशियों का कार्य, रक्तचाप, श्वास की गति, खून में ऑक्सीजन का स्तर और हृदय की धड़कन को रिकार्ड करता है। यह अध्ययन आमतौर पर रात में एवं नींद के दौरान किया जाता है।
- टेक्नीसियन ऊपर दर्शायी गई जानकारी को इकट्ठा करने के लिए कई प्रकार की तारों

- का प्रयोग करते हैं, जिससे मरीज को थोड़ी असुविधा हो सकती है। लेकिन सुई चुभने से होने वाला दर्द या इलेक्ट्रिक इनजुरी का कोई खतरा नहीं है। आपके सिर पर छोटी मेटालिक डिस्क(electrodes)जेल और टेप की सहायता से लगाई जाएगी। श्वॉसन-किया को रिकॉर्ड करने के लिए आपके पेट और छाती पर सेंसर बेल्ट लगाया जाएगा।

प्रश्न : मैं स्लीप-स्टडी के लिए कैसे तैयार हो सकता हूँ ?

- जिस दिन स्लीप-स्टडी होना है उस दिन आपको रात 8 बजे तक आना चाहिए। आपको नहाना और शैम्पू से सिर धोना जरूरी है लेकिन सिर या शरीर पर कोई तेल नहीं लगाना है। पुरुषों को दाढ़ी बनवाकर आना जरूरी है।
- आपको रातभर स्लीप-लेबोरेट्री में रहना पड़ेगा।
- हलके कपड़े पहनना चाहिए।
- अगर रात को आप कोई दवाई लेते हैं तो उसे साथ लाना होगा।
- आने से पहले कृपया हलका भोजन लें।

प्रश्न : स्लीप-स्टडी के दौरान क्या होगा ?

- स्लीप-स्टडी के दौरान अपनी निद्रा, श्वॉसन-किया और दूसरे कार्यों(function)की गहन जाँच होगी।
- अगर आपको बार-बार साँस रुकने की समस्या है तो टेक्नीशियन सीपेप(CPAP) नामक उपकरण की सहायता से आपकी समस्या को दूर करेंगे।

प्रश्न : स्लीप-स्टडी के बाद क्या होगा ?

- सुबह आपको छुट्टी दे दी जाएगी। स्लीप-स्टडी के बाद डॉक्टर इकट्ठी की गई जानकारी का मूल्यांकन(evaluation)करते हैं और लक्षणों से रोग का निर्धारण कर आपकी बीमारी का पता लगाते हैं।

प्रश्न: स्लीप-एपनीअ के लिए कौन-कौन से इलाज संभव हैं :

4

A. General measures:(सामान्य तरीका)

- वजन घटाना
- शराब, धूम्रपान, नींद की गोलियाँ लेना बंद करना ।
- नाक बंद होने की समस्या को दूर करना ।

B. Specific measures:(विशेष तरीका:)

1. सीपेप (CPAP):

आपके चेहरे पर सुरक्षित आरामदायक पट्टी की सहायता से एक छोटा मास्क लगाया जाता है उसका दूसरा सिरा मशीन में लगाया जाता है ।

- इस मास्क के द्वारा मशीन आपको कम्प्रेस्ड(दबी हुई हवा) हवा पहुँचाती है जिससे कि नींद के दौरान श्वास-नली सिकुड़े नहीं ।
- इस चिकित्सा को 70% प्रतिशत लोग सहन कर लेते हैं और इसकी शिकायतें न के बराबर होती हैं । अधिकतर सामान्य शिकायतें जैसे: नाक से हवा कम ले पाना, मुँह सूखना, मास्क के आसपास की हवा का निकलना, आँखें लाल होना, मास्क के कारण बचा में खिंचाव और अत्यधिक हवा महसूस करना । पर्याप्त लाभ के लिए सही मात्रा में हवा का प्रेशर जरूरी है जो कि स्लजीप स्टडी के दौरान व्यवस्थित किया जाता है । शुरुवात में आपको सीपेप(CPAP)से परेशानी हो सकती है तो भी ठीक तरह चुना गया प्रेशर और मास्क समय के साथ आपको राहत देगा ।

2. Oral Appliances:

यह जबड़ा और जीभ को आगे लाकर श्वास-नली को खोल देती है । इस मशीन के द्वारा स्लीप-एपनीअ में काफी लाभ होता है । इसके द्वारा इलाज आमतौर पर आसामान्य शल्य-क्रिया के लिए या उन लोगों के लिए किया जाता जो सीपेप(CPAP)को सहन नहीं कर पाते ।

3. शल्यक्रिया(surgery):

यह उन लोगों के लिए उपयोगी है जिनकी असाधारण शल्य-क्रिया होती है । जैसे: बड़ा हुआ

गलसुआ, nasal polyps आदि । इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य जीभ के नीचे वाले गले के आकार को बढ़ाना होता है । यह चिकित्सा चुने गये मरीज के लिए बहुत प्रभावी होती है ।

4. Medications(दवाईयों)

दवाईयों इस इलाज के लिए अधिक उपयोगी नहीं हैं ।

नोट: कृपया पढ़ने के बाद इसे वापस कर दें ।