

دنیای خواب و شصت پرش

نویسنده: دکتر روانه چکرورتی

برگردان: بهزاد حمتمی



سرشناسه	: چوکروورتی، سودهانسو Sudhansu Chokroverty
عنوان و نام پدیدآور	: دنیای خواب و شصت پرسش / نویسنده سودهانسو چوکروورتی ؛
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ و دانش، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۸۴ ص.
شابک	: ۵ - ۰۸ - ۵۸۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: C، apnea sleep about answers & Questions ۲۰۰۹.
موضوع	: عنوان اصلی: سندرم های وقفه تنفسی هنگام خواب -- به زبان ساده
شناسه افزوده	: ترجمت ی، به زاد، ۱۳۴۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۹۵۹چ/۷۲/۵۸۷۴
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۲۰۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۱۵۵-۱۶



دنیای خواب و شصت پرسش

ناشر: فرهنگ و دانش

نویسنده: دکتر سودهانسو چوکروورتی

برگردان: بهزاد رحمتی

حروفچینی: خرمشاهی

ناظر چاپ: حامد محبی

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

شابک: ۵ - ۰۸ - ۵۸۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت: ۴۲۰۰۰ ریال

نشانی: میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، بعد از مترو، نرسیده به

جماله زاده شمالی، کوچه قائم مقام، پلاک ۳

تلفن: ۶۶۹۱۸۵۸۴ - ۶۶۴۲۴۱۰۱ دورنگار: ۶۶۴۲۴۱۰۱

Site: www.farhangodanesh.com

Email: info@farhangodanesh.com

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
مقدمه	۹
تجارب و اظهارات یک بیمار آپنه‌ای	۱۳
بخش اول: مبانی خواب	۱۷
بخش دوم: شناخت آپنه	۲۹
بخش سوم: چگونگی تشخیص آپنه خواب	۴۳
بخش چهارم: درمان خرناس و آپنه	۵۳
بخش پنجم: هنر زندگی با آپنه خواب	۷۵

پیشگفتار

آنچه که تردیدناپذیر است این است که اختلالات خواب بر روی سلامت روحی و جسمی فرد اثر سوء بر جای گذاشته و در برخی از موارد این اختلالات می‌تواند فرد را درگیر عوارض خطرناک و کشنده‌ای چون فشارخون بالا، بیماری عروق کرونر، سکته مغزی و نارسایی و تخریب مغزی نماید و این عواقبی است که مرتبط با نارسایی آپنه^۱ (تنگی نفس در جریان خواب) بوده و این عوارض پیوسته به وسیله پژوهش‌های مرتبط مورد تأیید قرار می‌گیرد. متأسفانه نه تنها مردم عوارض مرتبط با آپنه را جدی نمی‌گیرند بلکه این سهل‌انگاری شامل حال همه نوع عوارض مرتبط با اختلالات مختلف خواب نیز می‌شود بنابراین وظیفه اخلاقی و انسانی ما حکم می‌کند که نه تنها آگاهی‌های لازم را در اختیار مردم عادی قرار دهیم بلکه راهکارهای درمانی را نیز در اختیار پزشکان غیرمتخصص قرار دهیم چون خوشبختانه امروزه بسیاری از عوارض مرتبط با اختلالات خواب قابل درمان بوده و این مسئله شامل حال آپنه نیز می‌شود.

۱. آپنه، تنگی نفس APNEA.

واقعیت این است که پیش از آنکه عارضه آپنه (تنگی نفس) توسط ما متخصصین به آگاهی مردم عادی رسانده شود این مهم توسط یک نویسنده نامدار انگلیسی بنام چارلز دیکنز^۱ توسط یکی از شخصیت‌های آثارش در قرن نوزدهم به اطلاع مردم رسانده شده است. این نویسنده نامدار در اثرش از پس‌رکی چاق و گامبو یاد می‌کند که در طی شب خرناس کشیده و در طول روز همیشه خواب‌آلود است و این واقعیتی است که شامل حال بیش از ۷۰٪ قربانیان این عارضه می‌شود. به زبان دیگر اکثر مبتلایان به آپنه از چاقی بیمارگون رنج می‌برند. بله، افتخار تشخیص این اختلال بیش از هر کسی متوجه این نویسنده نامدار انگلیسی است چون پس از گذشت ده‌ها سال از تشخیص این عارضه متخصصین آمریکایی به افتخار چارلز دیکنز، نام این عارضه را سندرم پیک و یکی^۲ نامیده‌اند.

به هر صورت پس از به رسمیت شناخته شدن این سندرم در آمریکا نورولوژیست‌های فرانسوی و آلمانی مکان این اسداد را در مجاری هوایی فوقانی دستگاه تنفسی مورد شناسایی قرار داده و پیامد این تشخیص بود که بتدریج طریقه‌های مختلف درمان آپنه که از جمله مهم‌ترین این شیوه‌های درمانی عمل بریدن و سوراخ کردن نای به روش موسوم به (CPAP) (فشار مثبت مداوم وارده بر مجرای هوا) است که این روش اخیر در سال ۱۹۸۱ توسط یک محقق استرالیایی به نام سولیوان^۳ کشف شد و هم اکنون نیز جهت درمان آپنه از روش (CPAP) استفاده می‌شود

1. CHARLES DICKENS

2. PICK WICKIAN: یکی از شخصیت‌های آثار دیکنز

3. SULIVAN

بنابراین ۲۰ میلیون قربانی این اختلال تنها در آمریکا می‌توانند با روش‌های درمانی موجود اختلالات تنفس و خواب محوره خود را برطرف کرده و به همین نسبت نیز همه مردم جهان نیز می‌توانند از طریق آگاهی‌های اصولی، یکبار برای همیشه خود را از خطر اختلالات خواب و آپنه رهایی بخشند.

تندرست باشید

دکتر سوده‌انسو چاکرورتی

مقدمه

باید اعتراف کنم که تا مادامی که وارد حوزه پژوهشی خواب شناسی و اختلالات مربوط به خواب نشده بودم هیچ گاه به اندازه اکنون، متوجه اهمیت خواب کافی نبودم و این جهل من شامل حال آپنه خواب نیز می‌شود. به بیان دیگر، اطلاعاتم در این زمینه به اندازه اشخاص عادی بوده و من نیز مثل بسیاری از مردم بر این بنماد بودم که آپنه (تنگی نفس) تنها اشخاص چاق، بی‌حرک، میانه‌سال و به طور کلی اشخاصی که درگیر سبک زندگی نادرست هستند را درگیر می‌کند. این در حالی است که تازه اکنون متوجه می‌شوم که واقعیت مسئله با پندارهایم تفاوت آشکار دارد چون اگرچه بخش اعظم قربانیان را آدم‌های چاق، میانه‌سال و ناآگاه به علم و هنر زندگی تشکیل می‌دهد با این حال همه قربانیان از این قشر و طبقه نیستند.

به هر شکل آنچه که تردیدناپذیر است این است که اگرچه خواب و جریان تنفس یکی از اعمال حیاتی مغز و بدن انسان است با این وجود بسیاری از مردم از اهمیت این کارکردهای مهم بدن غافل هستند به بیان دیگر مردم نمی‌دانند که با قطع شدن جریان تنفس فرد بسلامتی می‌میرد. همین‌طور، مردم نمی‌دانند که هر چقدر از خواب لازمه فرار کنند

باز هم چاره‌ای جز پرداخت دین و بدهی خواب ندارند. همینطور، مردم نمی‌دانند که مغز آدمی در جریان خواب دست به چه تکاپویی می‌زند تا بدین وسیله بتواند تبادلات اکسیژن و گازهای مسموم را تنظیم کند.

اکنون این پرسش مطرح می‌شود که اساساً آپنه خواب چیست؟ اگرچه خوانندگان در جریان این کتاب با جزئیات و تعریف علمی این اختلال عارضه آشنا می‌شوند با این حال از نظر گذراندن توضیح ساده زیر نیز خالی از لطف نیست. واقعیت این است که در جریان خواب عمیق، همه عضلات بدن شل شده و با ایجاد این تحول اندامی فرد خواب نیروبخش را تجربه می‌کند اما این موهبت زندگی بخش شامل حال قربانیان آپنه نمی‌شود. زیرا این اختلال سبب می‌شود که عضلات نقش آفرین در سیستم تنفسی فرد نیز سست شده و با مسدود کردن مجرای تنفسی، مانع از این می‌شود که دستگاه تنفس از کارکردی نرمال برخوردار شود بدین معنی که در اثر این انسداد بسته‌شدگی مجرا هوای کافی به ریه نرسیده و پیامد آن جریان خون نیز از دریافت اکسیژن لازمه محروم می‌شود که پیامد این مشکل میزان گاز کربنیک (CO_2) در جریان خون افزایش یافته و مغز جهت تنظیم این میزان از گاز خطرناک فرد را وادار به نفس کشیدن می‌کند و تنفس نیز سبب می‌شود که فرد به طور خودکار از مرحله خواب عمیق خارج شده و وارد فاز سبک خواب شود. به هر صورت اگر این نوع بی‌تعادلی اکسیژن و CO_2 سی چهل بار در عرض یک ساعت عارض شخص شود در آن صورت فرد درگیر اختلال آپنه است. و در صورتی که مشکل جریان خواب بریده با مشکل فشارخون ترکیب شود در آن صورت فرد نگون‌بخت در معرض عوارض خطرناکی

چون تشدید دیابت، فشارخون بالا، مشکلات قلبی و عروقی و نارسایی‌های روانشناختی چون افسردگی می‌شود.

باری، تجربه‌ام به عنوان مدیر اجرایی انجمن آپنه خواب آمریکا نه تنها عوارض خطرناک برشمرده در فوق را مورد تأیید قرار می‌دهد بلکه اساساً این اختلال و بیماری زندگی و خودشکوفایی فرد را در ابعاد فردی و کلی نیز تحت تأثیرات بازدارنده خود قرار می‌دهد. به بیان دیگر، مشکلات و بازتاب‌های منفی این اختلال تنها محدود و منحصر به خود شخص قربانی نشده، بلکه اثرات مخرب آن بر روی اعضای خانواده، راندمان کاری و خطرات مرتبطه بالقوه نیز کاملاً مشهود است. بنابراین فرد می‌تواند با درمان این مشکل نه تنها زندگی‌اش را هرچه بیشتر پویاتر و بالنده‌تر سازد بلکه در عین حال در ابعاد کلی و فراگیر نیز به پویایی، بالندگی و نشاط اجتماع بیفزاید. خوشبختانه با توجه به شیوه‌های درمانی کنونی این مشکل بسادگی قابل درمان بوده و دکتر چاکرو ورتی^۱ به عنوان یک متخصص جهانی و نامدار در این کتاب کوچک با پاسخ دادن به پرسش‌های مرتبط با این اختلال، گام بلندی را در شناساندن و درمان این اختلال ناشناخته برداشته است.

ادوارد گراندی^۲

مدیر اجرایی انجمن آپنه آمریکا

۱. DR. CHOCKROVERTY

۲. EDWARD GRANDI