

Ngáy lớn dấu hiệu hội chứng ngưng thở thời điểm ngủ

Nhiều lần đối tượng ngủ ngáy to cho rằng sức khỏe chất lượng tốt, thực tế đây có thể là biểu hiện của hội chứng ngưng thở khi ngủ.



Các mô trong họng, cơ ở vòm mềm, lưỡi mềm giãn hơn, đè đến 1 phần đường thở, rung lên gây nên tiếng ngáy. Đàng thở càng gập phải thu hẹp, luồng không khí rung mạnh, tiếng ngáy càng to.

Thạc sĩ, bác sĩ Lương Thị Phương Nam, chuyên gia chuyên môn II, cố vấn y khoa ở blog sức khỏe doctortuan.webflow.io, giúp biết ngủ ngáy to không phải dấu hiệu tốt. 1 trong những bệnh nguy hại và tập trung ở người ngủ ngáy là hội chứng ngưng thở thời gian ngủ. Bệnh nhân hay có tiếng ngáy lớn kèm theo tiếng thở hỗn hển dẫn đến thức giấc đột ngột. Sáng dậy cơ thể mệt mỏi, đau đởn đầu, không dễ dàng hay gặp, buồn ngủ đến ban ngày, nguy cơ gặp tai nạn làm việc, giao thông và tai nạn sinh hoạt.

Ví như đừng nên chữa trị, đối tượng tăng khả năng mắc nhiều bệnh lý tim mạch thí dụ rung nhĩ, nhồi máu cơ tim, tăng huyết áp không dễ kiểm soát, có khi còn đột tử tức thì trong đêm.

Hiện, để chẩn đoán ngưng thở khi ngủ, người cần phải khám chuyên gia chuyên môn hô hấp và đo đa ký giấc ngủ hoặc đa ký hô hấp theo chỉ định. Theo bác sĩ Phương Nam, đo đa ký giấc ngủ là tiêu chuẩn "vàng" để cảm thấy ngủ ngáy - Ngưng thở thời gian ngủ. Máy ghi lại kiến thức về điện não, lưu số lượng mũi, nồng độ oxy huyết, một số kênh khác để nhận ra

cơ ngừng thở diễn ra trong quá trình ngủ và gây ra của nó.

- [Khám bệnh xã hội ở đâu](#)
- [Cắt bao quy đầu ở bệnh viện nào tốt nhất](#)
- [Phong kham](#)

Trường hợp không mắc hội chứng ngưng thở lúc ngủ, nghĩa là chỉ ngủ ngáy đơn giản hay mức độ nhẹ, đối tượng chỉ nên biến đổi thói quen sống để suy nhược triệu chứng. Bệnh nhân cần phải suy yếu cân (nếu thừa cân), tập thể dục thường xuyên, giảm thiểu lấy rượu, cà phê, dưỡng chất ham muốn trước lúc đi ngủ. Bỏ hút kháng sinh, nằm nghiêng lúc ngủ, giảm thiểu sử dụng thuốc an thần thí dụ kháng sinh tránh lo âu hoặc thuốc an thần. Người có hiện tượng ngạt mũi luôn nhiễm trùng mũi dị ứng cần chữa trị với thuốc kháng sinh để thông thoáng mũi.

Trường hợp ngưng thở khi ngủ cấp độ trung bình đến trầm trọng, giải pháp chữa lợi ích tốt là thở máy áp lực dương liên tục (CPAP). Người đeo 1 mặt nạ che mũi hoặc cả mũi và mồm, máy thở tạo áp suất không khí được đẩy tới rất hay, vừa đủ để giữ giúp đường hô hấp Trên rất hay mở, từ đó ngăn các cơn ngưng thở. Tùy mức độ của người bệnh, chuyên gia đưa ra các biện pháp chữa khác thí dụ đặt dụng cụ đẩy hàm hay phẫu thuật cắt amidan, nạo VA hay giải phẫu chỉnh màn hầu...

Nam giới có xu thế ngáy ngủ nhiều lần hơn nữ giới. Theo Học viện Y học Giấc ngủ Mỹ, khoảng 40% đàn ông gặp phải ngáy, chị em là 20%, nguồn gốc bởi khác biệt về tính chất giải phẫu đường thở và hormone sinh dục. Nam giới có khẩu dòng mềm (thành phần cần thiết gây nên tiếng ngáy), dày hơn chị em phụ nữ, đường hô hấp Vừa rồi dài hơn cần thiết để sụp xuống và dẫn tới ngáy. Bên cạnh đó, phái mạnh hay dùng rượu bia nhiều hơn con gái cần thiết cũng dễ ngáy hơn.

Ngáy có cần dấu hiệu ngủ ngon?

Nhiều người bệnh nhắc ngủ ngon thì mới ngáy. Cháu cũng ngáy tuy vậy thường thức dậy giữa đêm, cảm giác ngộp thở, ban ngày lại mệt ngủ. Ở sao? (Biển Chuối, 26 độ tuổi - TT)

Trả lời:

Tiếng ngáy không phản ánh một người bệnh ngủ ngon hay không. Ngược lại trong một vài tình huống, ngáy là biểu hiện của ngưng thở khi ngủ vì tắc nghẽn (Obstructive Sleep Apnea - OSA). Đây là 1 tình trạng mất cân bằng giấc ngủ khiến bệnh nhân đột ngột thức giấc rất nhiều lần trong

đêm, tin cậy giấc ngủ kém. Tầm 40% người ngủ ngáy mắc hội chứng ngưng thở thời điểm ngủ.

Hội chứng OSA là hiện tượng mô mềm quanh họng xẹp xuống trong khi ngủ gây ra các cơn ngưng thở. Tình trạng này thực hiện không khí không vào trong phổi suy giảm oxy máu, gây ra nhiều lần biến chứng thí dụ đột quỵ, tăng huyết áp và đột tử. Tiếng ngáy tại đối tượng mắc hội chứng ngưng thở lúc ngủ không đều, nghe ví dụ nghẹt tại vùng họng, có những đợt ngưng thở hơn 10 giây, dưới đây giật mình tỉnh giấc thở trở lại.

Đối tượng bị thức giấc rất nhiều lần, sáng dậy mỗi mệt, uể oải, đau đón đầu. Ban ngày, người bệnh dễ mất ngủ, ngủ gật, tăng nguy cơ tai nạn giao thông, tác dụng tốt công vấn đề, học tập kém.

Những dấu hiệu của bạn có nhiều lần điểm giống với hội chứng ngưng thở thời gian ngủ. Bạn cần phải đến chuyên gia chuyên khoa hô hấp khám. Đo đa ký giấc ngủ là tiêu chuẩn "vàng" để chẩn đoán ngủ ngáy - Ngưng thở thời điểm ngủ. Máy ghi lại thông tin về điện não, lưu lượng mũi, nồng độ oxy máu... Để nhận biết những cơn dừng thở trong lúc ngủ. Đây là giải pháp dễ dàng, có khả năng thực hiện ở nhà.

Tùy nguyên do, cấp độ nặng của ngưng thở thời điểm ngủ, bác sĩ quyết định cách trị không giống nhau. Bệnh nhân có thể thực hiện một số phương pháp đơn giản ví dụ giảm sút cân, tập thể thao thể thao; không sử dụng rượu bia, hoạt chất kích thích ham muốn, dùng quá nhiều thuốc an thần; ngủ nghiêng cần hay nghiêng trái; tập một vài bài tập về miệng, tập thở.

Thở máy áp lực dương thời gian ngủ (CPAP) là biện pháp trị tốt trong tình huống mắc hội chứng ngưng thở nặng. Máy bao gồm 1 mặt nạ và 1 thân máy. Đối tượng sử dụng máy tại nhà trong lúc ngủ, đeo mặt nạ chụp mũi hoặc cả mũi và mồm.

Thiết mắc phải tạo luồng khí mang áp lực vừa đủ để duy trì đường thở thông thoáng, ngăn ngáy ngủ - Ngưng thở lúc ngủ. Bác sĩ theo dõi lợi ích tốt thở máy của người bệnh từ xa qua ứng dụng trực tuyến. Nếu bệnh nhân dung nạp chất lượng tốt hiệu quả thời điểm sử dụng máy đạt gần 100%.

- **Khám bệnh sùi mào gà ở đâu**
- **Chưa bệnh lau o đau**

Bạn có biết: <https://wonschool.edu.vn/ckfinder/userfiles/files/35519460.pdf>