

Ngáy to biểu hiện hội chứng ngưng thở khi ngủ

Nhiều lần người ngủ ngáy to chứng tỏ tính mệnh chất lượng tốt, thực tế đây có khả năng là dấu hiệu của hội chứng ngưng thở khi ngủ.



Những mô trong cổ họng, cơ ở vòm mềm, lưỡi mềm giãn hơn, đè vào 1 phần đường thở, rung lên tạo ra tiếng ngáy. Đường thở càng bị thu hẹp, luồng không khí rung mạnh, tiếng ngáy càng lớn.

Thạc sĩ, bác sĩ Lương Thị Phương Nam, chuyên gia chuyên khoa II, cố vấn y khoa tại blog sức khỏe doctortuan.webflow.io, cho biết ngủ ngáy to chẳng hề triệu chứng uy tín tốt. Một trong các bệnh nguy hiểm và thường gặp ở người ngủ ngáy là hội chứng ngưng thở thời điểm ngủ. Bệnh nhân luôn có tiếng ngáy to cùng với tiếng thở hỗn hển gây thức giấc đột ngột. Sáng dậy cơ thể mệt mỏi, đau đầu, khó khăn thường gặp, mót ngủ tới ban ngày, khả năng gặp tai nạn lao động, giao thông và tai nạn sinh hoạt.

Nếu đừng nên điều trị, đối tượng nâng cao khả năng mắc rất nhiều lần căn bệnh lý tim mạch thí dụ rung nhĩ, nhồi máu cơ tim, nâng cao máu áp khó tự chủ, có thể còn đột tử tức khắc trong đêm.

Hiện, để nhận ra ngưng thở thời gian ngủ, đối tượng cần thăm khám chuyên gia chuyên môn hô hấp và đo đa ký giấc ngủ hay 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 lúc ngủ. Máy ghi lại thông tin về điện não, lưu số lượng mũi, nồng độ oxy máu, một vài kênh không

giống để nhận ra cơn giới hạn thở xảy ra trong lúc ngủ và gây ra của nó.

- [Xét nghiệm bệnh xã hội ở hà nội](#)
- [Bệnh viện cắt bao quy đầu](#)
- [Phòng khám](#)

Giả dụ không mắc hội chứng ngưng thở thời điểm ngủ, nghĩa là chỉ ngủ ngáy đơn giản hay cấp độ nhẹ, người bệnh chỉ cần thiết thay đổi thói quen sống để suy yếu triệu chứng. Người bệnh nên giảm sút cân (nếu thừa cân), tập thể thao đều đặn, hạn chế lấy rượu, cà phê, hoạt chất kích thích khả năng tình dục trước thời điểm đi ngủ. Bỏ hút thuốc kháng sinh, nằm nghiêng thời gian ngủ, giảm thiểu sử dụng thuốc an thần ví dụ kháng sinh ngăn ngừa lo âu hay thuốc an thần. Người bệnh có hiện tượng ngạt mũi hay viêm nhiễm mũi dị ứng cần thiết chữa trị với thuốc để thông thoáng mũi.

Tình huống ngưng thở khi ngủ cấp độ trung bình đến trầm trọng, biện pháp chữa trị hiệu quả là thở máy áp lực dương luôn (CPAP). Người đeo 1 mặt nạ che mũi hay cả mũi và miệng, máy thở tạo áp suất không khí được đẩy vào liên tục, vừa đủ để giữ cho đường hô hấp Trên thường xuyên mở, từ đấy ngăn những cơn ngưng thở. Tùy tình trạng của người bệnh, chuyên gia đưa ra những biện pháp chữa không giống như là đặt dụng cụ đẩy hàm thường tiểu phẫu cắt amidan, nạo VA hay phẫu thuật chỉnh màn hầu...

Phái mạnh có xu hướng ngáy ngủ nhiều lần hơn nữ giới. Theo Học viện Y học Giấc ngủ Mỹ, khoảng 40% nam giới gặp phải ngáy, con gái là 20%, nguyên do vì không giống biệt về đặc thù giải phẫu đường thở và hormone sinh dục. Đấng mày râu có khẩu chiếc mềm (thành phần cần thiết gây nên tiếng ngáy), dày hơn chị em nữ giới, đường hô hấp Trên dài hơn cần thiết dễ sụp xuống và dẫn tới ngáy. Cùng với đó, phái mạnh hay sử dụng rượu bia nhiều hơn đàn bà nên cũng dễ ngáy hơn.

Ngáy có cần triệu chứng ngủ ngon?

Nhiều đối tượng đề cập ngủ ngon thì mới ngáy. Tôi cũng ngáy nhưng hay thức dậy giữa đêm, cảm thấy ngột thở, ban ngày lại mót ngủ. Tại sao? (Biển Chuối, 26 độ tuổi - TT)

Trả lời:

Tiếng ngáy không phản ánh 1 đối tượng ngủ ngon thường không. Ngược lại trong một số trường hợp, ngáy là biểu hiện của ngưng thở lúc ngủ do tắc nghẽn (Obstructive Sleep Apnea - OSA). Đây là một mức độ thay đổi

giấc ngủ khiến cho người bệnh đột ngột thức giấc nhiều trong đêm, chất lượng giấc ngủ kém. Chứng khoảng 40% người ngủ ngáy mắc hội chứng ngưng thở khi ngủ.

Hội chứng OSA là hiện tượng mô mềm quanh cổ họng xẹp xuống trong lúc ngủ gây nên các cơn giới hạn thở. Mức độ này thực hành không khí không lên trong phổi giảm sút oxy máu, gây ra nhiều hậu quả như là đột quỵ, nâng cao huyết áp và đột tử. Tiếng ngáy tại đối tượng mắc hội chứng ngưng thở lúc ngủ không đều, nghe ví dụ nghẹt tại cổ họng, có những đợt ngưng thở hơn 10 giây, sau đó giật mình tỉnh giấc thở trở lại.

Bệnh nhân mắc phải thức giấc nhiều lần, sáng dậy mệt mỏi, uể oải, đau đầu. Ban ngày, người bệnh dễ mất ngủ, ngủ gật, nâng cao nguy cơ tai nạn giao thông, tác dụng tốt công vấn đề, học tập kém.

Các triệu chứng của bạn có rất nhiều lần điểm giống như hội chứng ngưng thở thời điểm ngủ. Bạn nên tới chuyên gia chuyên khoa hô hấp thăm khám. Đo đa ký giấc ngủ là tiêu chuẩn "vàng" để có cảm giác ngủ ngáy - Ngưng thở thời gian ngủ. Máy ghi lại kiến thức về điện não, lưu lượng mũi, nồng độ oxy máu... Để phát hiện các cơn giới hạn thở trong lúc ngủ. Đây là biện pháp đơn giản, có thể thực hiện ở nhà.

Tùy căn nguyên, cấp độ lớn của giới hạn thở lúc ngủ, bác sĩ quyết định giải pháp trị khác nhau. Đối tượng có khả năng tuân thủ một số biện pháp đơn giản như là suy nhược cân, tập thể dục thể thao; không sử dụng rượu bia, hoạt chất kích thích ham muốn, dùng quá nhiều thuốc an thần; ngủ nghiêng buộc phải hoặc nghiêng trái; tập một số bài tập về mồm, tập thở.

Thở máy áp lực dương lúc ngủ (CPAP) là phương pháp chữa uy tín trong tình huống mắc hội chứng ngưng thở nặng nề. Máy gồm một mặt nạ và 1 thân máy. Người dùng máy tại nhà trong khi ngủ, đeo mặt nạ chụp mũi hay cả mũi và miệng.

Thiết bị tạo luồng khí mang áp lực vừa đủ để giữ đường thở thông thoáng, ngăn ngáy ngủ - Ngưng thở khi ngủ. Chuyên gia theo dõi hiệu quả thở máy của bệnh nhân từ xa qua ứng dụng trực tuyến. Ví như đối tượng dung nạp uy tín tác dụng tốt khi dùng máy đạt sắp 100%.

- [**Chữa bệnh sùi mào gà ở đâu**](#)
- [**Chữa bệnh lậu ở hà nội**](#)

Bạn có biết:

<http://daotao.camauvkc.edu.vn/Images/News/files/35519538.pdf>