



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



انقطاع النفس الانسدادي النومي لدى الأطفال

Obstructive Sleep Apnea (OSA)

ما هو توقف التنفس خلال نوم لدى الأطفال؟

هو اضطراب يتسبب بانقطاع نفس الطفل أثناء النوم والناجم عن انسداد المسالك التنفسية والشخير.

ما هي العوامل المتسببة بتوقف التنفس الانسدادي

خلال نوم الطفل؟

- تضخم الزوائد اللحمية.
- زيادة وزن الطفل.
- خلل في عظام الوجه.
- الاضطرابات العصبية العضلية.
- الإصابة بمتلازمة داون.
- صغر حجم الفك.

ما هي علامات وأعراض توقف التنفس الانسدادي خلال نوم الطفل؟

- الشخير
- توقف عبور الهواء للرتتين لفترة قصيرة
- التنفس عن طريق الفم
- اضطرابات النوم
- النوم في وضعية غير مألوفة
- اضطراب السلوك خلال النهار
- التبول الليلي

التشخيص والتدبير العلاجي:

يعتمد تشخيص إصابة الطفل بتوقف التنفس الانسدادي خلال النوم على فحص النوم الفيزيائي من قبل طبيب مختص في الأنف الأذن والحنجرة وأخصائي أمراض الرئة، وفي

بعض الحالات يخضع الطفل لدراسة النوم الليلي حيث يتم من خلاله تقييم وظائف القناة التنفسية العلوية أثناء النوم.

علاج توقف التنفس الانسدادي خلال نوم الطفل يعتمد على العامل المسبب له، ويشمل:

- التدخل الجراحي لاستئصال اللوزتين أو الزوائد اللحمية في حال تضخمها المتكرر.
- اتباع نظام غذائي تحت إشراف طبيب مختص لإنقاص الوزن عند الطفل الذي يعاني من فرط السمنة.
- استخدام أجهزة التنفس موجبة الضغط في حال عدم فعالية التدخل الجراحي.

بعض النصائح لمساعدة الأهل على تكيف الطفل للنوم في مواعيد منتظمة:

- عود ابنك على أن الليل للنوم، وذلك من خلال تقييد وقت اللعب والمرح خلال النهار فقط.
- يجب أن تكون الإضاءة خافتة في غرفة النوم.
- تجنب تعريض الطفل للأنشطة الحركية (كاللعب) قبل موعد نومه.
- عود طفلك على نظام معين قبل النوم، كقراءة قصة قبل النوم.
- إذا كان طفلك ينام بمفرده في غرفة خاصة فعوده بأنك لن تبقى معه في الغرفة حتى يغفو، ولكنك بالتأكيد ستكون قريباً منه إذا احتاجك.

بعض النصائح لمساعدة الأهل على تكيف الطفل للنوم في مواعيد منتظمة:

- يجب ألا يكون في غرفة الطفل أجهزة إلكترونية كالتلفزيون أو كمبيوتر أو ألعاب أخرى، لكن يسمح للطفل بالاحتفاظ بلعبته المفضلة معه في السرير أو النوم معها.
- يجب أن تكون غرفة نوم الطفل جذابة ومريحة.
- إذا كان عمر طفلك ما بين ٦ – ١٢ سنة ابدأ بتعليم ابنك دعاء النوم.
- علم طفلك اتباع بعض العادات الحميدة قبل النوم مثل الذهاب الى الحمام، وتنظيف الأسنان.

قيم طفلك في حال شككت أنه يعاني من توقف في التنفس أثناء النوم، أو أي اضطرابات نوم أخرى:

١. عند النوم، هل طفلك يشخر؟

.a يشخر أكثر من نصف الوقت.

.b يشخر بصوت عالي.

.c يستيقظ مع صوت الشخير.

٢. يتنفس بصعوبة أو بصوت عال؟

.a نعم

.b لا

٣. هل يقوم طفلك بتحريك قدميه أو ساقيه أو أحدهما

على فترات منتظمة ومتكررة؟

.a نعم

.b لا

٤. هل ينام طفلك مضطرباً أو قلقاً؟ (يتقلب ويتحرك

كثيراً في السرير، يسحب غطاء السرير)؟

a. نعم

b. لا

٥. هل يتنفس طفلك عن طريق الفم أثناء النوم؟

a. نعم

b. لا

٦. هل يتوقف التنفس لدى طفلك ليلاً؟

a. نعم

b. لا

٧. هل يصعب استيقاظ طفلك خلال النهار؟

a. نعم

.b لا

٨. هل لدى طفلك حركة مفرطة واضطراب في السلوك

خلال النهار؟

.a نعم

.b لا

*إذا كانت الإجابة ب(نعم) على ٣ أسئلة أو أكثر، فقد يكون

ابنك معرض لتوقف التنفس أثناء النوم ويجب عليك

مراجعة الطبيب.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

الرعاية الصحية المنزلية قسم الرعاية
التنفسية الحرجة



HEM2.16.000433

