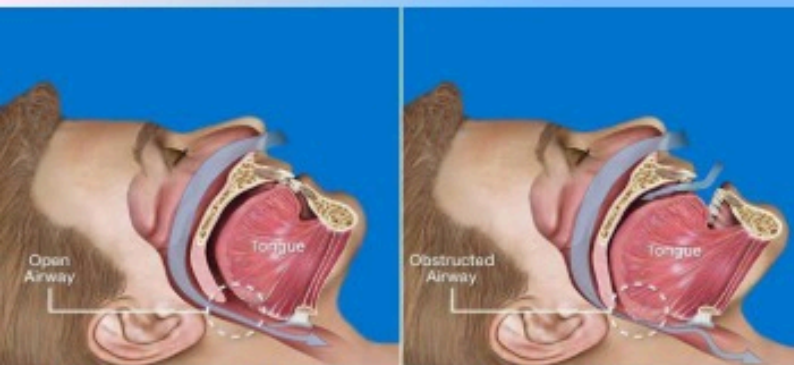


# ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया इस बीमारी के लक्षण:-

ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया एक ऐसी बीमारी है जिसका संबंध नींद और सांस दोनों से है। इस बीमारी में जब भी आप सोते हैं तो आपके नाक और मुंह के ऊपरी हिस्से में हवा भर जाती है और इस वजह से नाक का कुछ हिस्सा या पूरी नाक जाम हो जाती है और आप मुंह से सांस लेने लगते हैं जबकि हवा के दबाव के कारण नाक से आवाज आने लगती है। इसीलिए आपने देखा होगा कि ज्यादातर लोग जब खर्राटे लेते हैं तो उनका मुंह पूरा या आधा खुला होता है। इस बीमारी के कारण फेफड़ों को हवा बाहर निकालने के लिए ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। ये एक खतरनाक बीमारी है क्योंकि इसके कारण कई बार सांस रुक जाती है और व्यक्ति की मौत भी हो सकती है।



Non-Obstructed Airway

Obstructed Airway

- सोते समय तेज खर्राटे आना
- नींद में बेचैनी महसूस करना
- सोते समय दम घुटने लगना या सांस में रुकावट महसूस करना
- दिन में ज्यादा सोना और दिनभर सुस्त रहना
- सुबह उठने के बाद सिर में दर्द होना
- नींद से बार-बार पेशाब के लिए उठना
- भरपूर नींद के बाद भी सुस्त और थका हुआ महसूस होना
- याददाश्त कमजोर होना और किसी चीज पर ध्यान न लगा पाना

## ऑब्स्ट्रक्टिव स्लीप एपनिया के कारण:

इस बीमारी के कई कारण हो सकते हैं। ज्यादा वजन होने के कारण या ज्यादा मोटापे की वजह से गले का साइज बढ़ जाता है जबकि नाक, मुंह और गले के अंदरूनी हिस्से का आकार घट जाता है इसलिए ये परेशानी हो सकती है। इसके अलावा इस बीमारी के सामान्य कारणों में एल्कोहलिक पदार्थों का सेवन, लगातार नींद की दवा लेना और धूम्रपान भी हैं। इस बीमारी का इलाज संभव है। अगर कारण सामान्य हैं तो कुछ दवाइयों और परहेज से ये ठीक हो जाता है और अगर कारण असामान्य हों तो कई बार ऑपरेशन करने की भी जरूरत पड़ती है।

## स्लीप एपनीया के जोखिम

- हाई ब्लड प्रेसर
- स्ट्रोक
- हृदय संबधी रोग
- हार्ट
- डायबिटीस

**Dr. Faizan Ahmad**