

ઊંઘ અને સ્વાસ્થ્યનો દુશ્મન: નસકોરાં

નસકોરા બોલાવનાર વ્યક્તિની ઊંઘ ઘસઘસાટ નહીં પણ અઘકચરી કહેવાય છે.

કોઈ વ્યક્તિ ઊંઘમાં નસકોરાં બોલાવતી હોય ત્યારે તેના મગજને ઓછો આરામ મળે છે. લોકો એવું પણ માનતા હોય છે કે નસકોરાં સાથે ઊંઘનાર વ્યક્તિ અત્યંત ગાઢ નિદ્રામાં હોય છે , પરંતુ તબીબી દષ્ટિએ આ માન્યતા ખોટી તથા ભૂલભરેલી છે. મોટી ઉંમરે નસકોરાં બોલે એ સામાન્ય બાબત છે. નસકોરાં સાથે સૂવાની બાબતને ઊંઘના એક રોગ તરીકે ગણવામાં આવે છે. નસકોરા બોલાવનાર વ્યક્તિને હાઈ બીપી, હાઈપર ટેન્શન, હૃદયરોગ તથા લકવાના હુમલાનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે. પશ્ચિમના દેશોમાં તો નસકોરાં બોલવા એ છૂટાછેડા માટેનું એક મોટું કારણ બન્યું છે



● નસકોરાંના પ્રકાર

નસકોરાં બોલાવવાની પ્રક્રિયાને તબીબી દષ્ટિએ બે પ્રકારે જોવામાં આવે છે. જેમાંથી એક છે સામાન્ય નસકોરાં (Simple snoring) જે ઘણી વખત વધારે પડતા શ્રમ અથવા થાક્યા પછી ઊંઘમાં બોલે છે , તેને મોટે ભાગે નિર્દોષ માનવામાં આવે છે. જ્યારે બીજા પ્રકારને snoring તથા ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપ્નીઆ OSA (obstructive sleep apnoea) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ પ્રકારની ઊંઘમાં નસકોરાં સતત બોલતાં નથી , પણ તેની સાથે શ્વાસોરઘ્નાસની પ્રક્રિયા વારંવાર બદલાય છે અને ઘણી વાર શ્વાસ થોડી સેકન્ડ માટે બંધ પણ થઈ જાય છે. થોડી વાર બાદ વ્યક્તિ ઝબકીને જાગી જાય તેમ મોટા અવાજે શ્વાસ ફરીથી શરૂ થાય છે. આ પ્રકારે નસકોરાં બોલાવવાની પ્રક્રિયાને sleep disordered breathing (SDB) તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

નિદાન

મોટેભાગે પત્ની પતિની ફરિયાદ સાથે ડોક્ટરને બતાવવા આવે છે. આવી ઊંઘની પેટર્ન જાણવાથી જ ડોક્ટરને સામાન્ય નસકોરાં અથવા તો ઓબ્સ્ટ્રક્ટિવ સ્લીપ એપ્નીઆ છે કે નહીં તેનો સામાન્ય ખ્યાલ આવી જાય છે

નસકોરાંનું ચોક્કસ કારણ જાણવા માટે દર્દીનું વજન , થાઇરોઇડના ટેસ્ટ તથા સાઇનસની તકલીફ માટે એક્સ-રે કે સીટીસ્કેન કરાવવામાં આવે છે

ઊંઘ દરમિયાન ઓક્સિજન કેટલો ઘટી જાય છે તથા તેની તીવ્રતા જાણવા માટે દર્દી ઊંઘતા હોય ત્યારે

સ્લીપ સ્ટડી કરાવવામાં આવે છે. તેની મદદથી ઊંઘ દરમિયાન ઓક્સિજનનું પ્રમાણ કેટલી વખત અને કેટલા પ્રમાણમાં ઘટી ગયું તથા નાડી વગેરેમાં થતા ફેરફાર , મગજની ઇલેક્ટ્રિકલ એક્ટિવિટીમાં થતા ફેરફાર વગેરે જાણી શકાય છે

• કારણો

નસકોરાંનાં અનેક કારણો છે , પરંતુ સૌથી મહત્વનું કારણ મેદસ્વીપણું છે.

હાઈપો થાઇરોઇડિઝમ (થાઇરોઇડનો રોગ) , વધારે પડતા મોટા ટોન્સિલ્સ (કાકડા) , નાકના મસા, એર્લિજક

સાઇનુસાઇટીસ, જડબાંનો અમુક પ્રકારનો વિકાસ વગેરે હોઈ શકે છે.

નાનાં બાળકોમાં એડિનોઇડસ (નાકની પાછળ રહેલ ટોન્સિલ જેવા ટિસ્સ્યુ અથવા નાકની પાછળના મસા)ને કારણે નસકોરાં બોલતાં હોય છે.

ઈલાજ

સૌથી પ્રાથમિક ઈલાજ નિયમિત કસરત તથા વજન ઘટાડવું છે.

નસકોરાં માટેના કારણભૂત રોગ જેવા કે થાઇરોઇડ , સાઈનસ તથા ટોન્સિલ અને એડિનોઇડ વગેરેનો ઈલાજ કરાવવો જોઈએ.

ઊંઘ દરમિયાન સીપીએપી (CPAP-centennial positive air pressure) મશીન દ્વારા જરૂરી પ્રેશર વડે નાકમાં હવા (Air) પંપ કરવામાં આવે છે. જેનાથી નસકોરાં તથા એપિનક એટેક ઓછા થઈ જાય છે. તેને ઉત્તમ સારવાર ગણવામાં આવે છે પણ ઊંઘ દરમિયાન મારક પહેરીને સૂઈ જવું એ ઘણા બધા દર્દીઓને માહુક આવતું નથી.

આ રોગને કારણે વધારે મુશ્કેલી અનુભવતા દર્દીમાં ટ્રેકીઓરટોમી (શ્વાસનળીમાં કાણું પાડવું) કરવામાં આવે છે. ઘણી વાર તાળવાનો ભાગ તથા ટોન્સિલ કાઢી નાખવામાં આવે છે. જે જીભ વધુ પડતી મોટી હોય તો તેને નાની કરવામાં આવે છે તથા નીચેના જડબાંનો ભાગ આગળ લાવવાની સર્જરી કરવામાં આવે છે.