

انقطاع النفس النومي عند الأطفال

ما ينبغي لكل أهل في دمي معرفته

تُقيم طفلك في الثامنة مساءً فينام عشر ساعات كاملة، ومع ذلك يستيقظ متعباً ومتوتراً وغير قادر على التركيز.

انقطاع النفس النومي عند الأطفال أكثر شيوعاً مما يظن معظم الأهل، وأكثر إغفالاً بكثير. كثير من الأطفال يُقيّمون لمشاكل سلوكية أو فرط حركة بينما المشكلة الحقيقية أن نومهم متقطع.

ما هو انقطاع النفس النومي؟

يعني أن التنفس يتوقف بشكل متكرر أثناء النوم. في كل مرة يستيقظ الدماغ جزئياً لاستئناف التنفس، وقد لا يستيقظ الطفل تماماً. لكن مئات هذه الاستيقاظات الدقيقة تعني أن نومه لا يصل إلى العمق المريح.

عند البالغين يرتبط بالوزن بقوة، أما عند الأطفال فالسبب الأكثر شيوعاً هو تضخم اللوزتين والحمية، وهو شائع جداً بين عمر سنتين وثمانين سنوات. ومن الأسباب الأخرى: الحساسية المسببة لاحتقان الأنف، وبنية الفك، وضعف التوتر العضلي.

العلامات الواضحة

- شخير عالٍ، خصوصاً إذا كان متكرراً
- توقف التنفس أثناء النوم — يحبس الطفل نفسه ثم يلهث
- نوم مضطرب مع كثرة التقلب
- النوم مع إمالة الرقبة للخلف أو فتح الفم
- التعرق الشديد أثناء النوم

العلامات التي لا يربطها الأهل بالنوم

- الاستيقاظ مع صداع (علامة على نقص الأكسجين ليلاً)
- التبول اللاإرادي بعد فترة جفاف — علامة كلاسيكية ومُغفلة باستمرار
- التنفس من الفم أثناء النهار وليس ليلاً فقط
- انسداد أنف دائم
- تعب نهاري رغم ساعات نوم كافية ظاهرياً
- صعوبة التركيز في المدرسة — تُنسب خطأً إلى فرط الحركة
- مشاكل سلوكية: فرط نشاط ونوبات انفعال وتقلب مزاج
- بطء النمو عند الأطفال الصغار

ملاحظة تخصّ دبي

اجتماع التكيف الذي يجفّ الممرات الأنفية، والغبار والرمال في الهواء خصوصاً خلال رياح الشمال، ومستويات عالية من عثّ الغبار الداخلي، كلها تسبب احتقان الأنف. والأنف المحتقن يعني التنفس من الفم، والتنفس من الفم يفاقم انسداد المجرى الهوائي أثناء النوم — حلقة مغلقة تجعل الأطفال هنا أكثر عرضة.

خطوات عملية في المنزل

١. اضبطي بيئة غرفة النوم

حرارة مريحة وليست شديدة البرودة، وجهاز ترطيب بارد إذا كان الهواء جافاً، وتغيير المفروشات بانتظام لتقليل عثّ الغبار.

٢. عالجي احتقان الأنف

غسل الأنف بمحلول ملحي قبل النوم قد يحدث فرقاً حقيقياً، وهو آمن وبسيط وقليل الاستخدام. وإذا كانت هناك حساسية معروفة، ناقشي مع طبيبك استخدام بخاخ أنفيستيرويد.

٣. وضعية النوم

النوم على الجانب بدل الظهر أفضل غالباً. شجّعي بمنشفة ملفوفة خلف ظهره أو وسادة جانبية.

٤. تجنّب التعرّض للدخان

حتى التدخين السلبي يفاقم التهاب المجاري الهوائية والاحتقان، وهذا يشمل دخان الشيعة.

٥. راقبي وسجّلي

صوّري مقطعاً قصيراً لطفلك أثناء النوم وأحضريه إلى الموعد؛ فالأطفال نادراً ما يشخرون في العيادة.

متى تراجعين مختصاً؟

- يشخر طفلك بصوت عالٍ معظم الليالي
- لاحظت توقف تنفسه أثناء النوم
- يتنفس من فمه بشكل معتاد
- متعب بشكل مفرط رغم نوم كافٍ
- مشاكل سلوكية أو صعوبات تركيز غير مفسّرة
- عاد إلى التبول اللاإرادي بعد فترة جفاف

لا تتظري لتري إن كان «سيتجاوز الأمر مع العمر». بعض الأطفال يتحسنون، لكن كثيرين لا يتحسنون، وفي الأثناء يؤثر النوم المضطرب على نمو الدماغ والنمو الجسدي.

ماذا يحدث في موعد الفحص؟

أسأل عن أنماط النوم والأعراض النهارية، وأفحص الأنف والحلق والرقبة. وفي كثير من الحالات أطلب دراسة نوم (تخطيط النوم)، وهو فحص ليلي يراقب التنفس والأكسجين ونشاط الدماغ والحركة. ليس فحصاً مخيفاً ويتأقلم معه معظم الأطفال.

- استئصال اللوزتين والحمية — فعال جداً في كثير من الحالات
- علاجات أنفية للانسداد الناتج عن الحساسية
- جهاز ضغط الهواء الإيجابي (CPAP) في بعض الحالات
- المتابعة والمراقبة مع خطة مراجعة واضحة في الحالات الخفيفة

هناك دائماً تقريباً ما يمكن فعله. لا يجب أن يقضي طفلك طفولته منهكاً.

هذه النشرة ترجمة عربية للنسخة الإنجليزية وهي لغرض التثقيف الصحي فقط. في حال اختلاف المعنى، يُعتمد النص الإنجليزي.

English version: <https://childrenlungs.com/guide-sleep-apnoea>