

ಇಂದು ವಿಶ್ವ ನಿದ್ರಾ ದಿನಾಚರಣೆ
ನಿಮ್ಮ ಗೊರಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇಡ



ಇಂದು "ವಿಶ್ವ ನಿದ್ರಾ ದಿನಾಚರಣೆ". ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು "ವರ್ಡ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಸೊಸೈಟಿ" ವತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ನಿದ್ರಾ ದಿನಾಚರಣೆ ಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷಣೆ - "Better Sleep, Better Life, Better Planet" . ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇಂದು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಯಾದ ಗೊರಕೆ ಹಾಗೂ "O.S.A" ತೊಂದರೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಗೊರಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗೊರಕೆ ಕೇವಲ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಬರುವ ಘೋರ ಶಬ್ದ ಅಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ , ಅದು ಒಂದು ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧ ತೊಂದರೆಯ ಸೂಚನೆ. ಗೊರಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಯಾವ ಭಯ ಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಗೊರಕೆ ಅಪಾಯ ತರುವಂತದ್ದು. ಅದು "Obstructive sleep apnea" - O.S.A ತೊಂದರೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

"O.S.A" ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಗೊರಕೆ - ಅಂದರೆ , ಪಕ್ಕದ ಕೋಣೆಗೆ ಕೇಳಿಸುವಂತಹ ಗೊರಕೆ.
- ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ , ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಒದ್ದಾಡುವುದು. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಾಗದಿದ್ದರೂ , ಅವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.
- ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಅಸಂಪೂರ್ಣ ಎನ್ನಿಸುವ ಭಾವನೆ , ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು , ತಲೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು , ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು , ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ

ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು.

-- ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂತು ಕೂತಲ್ಲೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದು. (ಉದಾ: ಟಿ.ವಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ)

"O.S.A" ತೊಂದರೆ ಯಾರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

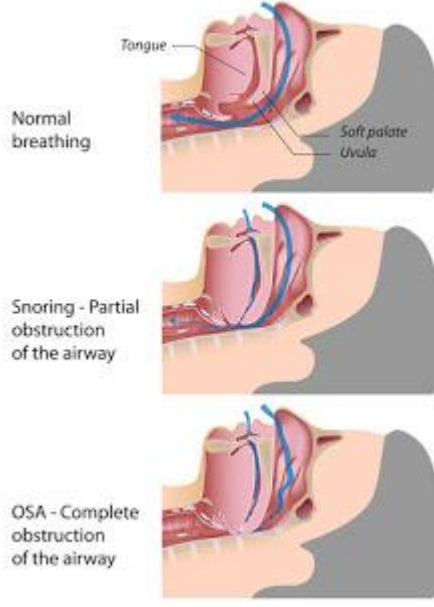
-- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ "O.S.A"ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ .

-- ದವ್ವ ಕುತ್ತಿಗೆ ಹೊಂದಿದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಉದ್ದಳತೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

-- ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಬಂದ ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಲೋಪದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (ಉದಾ: ದೊಡ್ಡ ನಾಲಿಗೆ , ಸಣ್ಣದವಡೆ)

-- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ (hypothyroidism) , ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ , ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಹೆಚ್ಚು ಕುಸಿಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಶ್ವಾಸನಾಳದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಗೊರಕೆಯ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳು ಕಳೆದಂತೆ , ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ (apnea) . ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಮೆದುಳು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ತರಹ ಅಂದಾಜು ಪ್ರತಿ 15-20 ನಿಮಿಷಕ್ಕೂ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಎಚ್ಚರ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ "O.S.A" ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ತಿಂಗಳು/ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆತ್ತಿರುವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೀರುತ್ತದೆ.



"O.S.A" ತೊಂದರೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು:

-- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲವಲವಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಗನೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ , ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ , ತಲೆ ನೋವು , ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

-- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ -" Oxidative stress" ಎಂಬ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗಿ - ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ , ಬಿ.ಪಿ ಖಾಯಿಲೆ , ಹಾರ್ಟ್ ಫೈಲೂರ್ (ಹೃದಯಾಘಾತ), ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು , ಮೆದುಳು ಸ್ಟ್ರೋಕ್ , ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಡಿಪ್ರೆಷನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

-- ಈಗಾಗಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ , ಬಿ.ಪಿ ಖಾಯಿಲೆ , ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ , ಥೈರಾಯ್ಡ್ , ಅಸ್ತಮಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ - O.S.A ತೊಂದರೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ , ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

-- ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

-- ಗೊರಕೆಯ ಘೋರ ಶಬ್ದದಿಂದ , ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಮುಜುಗರದ ಸಂಗತಿಯೂ ಹೌದು.

"Sleep study" ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೇನು ??

"O.S.A" ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಲು "ಸ್ಲೀಪ್ ಸ್ಟಡಿ" ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ . ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ "Sleep lab" ನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 6 - 7 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದ್ದು , ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗೊರಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ , ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಆವೃಜನಕ ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ , ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗಿ (apnea , hypopnea) ಎಚ್ಚರವಾಗ್ತರೆ , ಗೊರಕೆಯಿಂದ ಮೆದುಳು , ಹೃದಯ , ಬಿ.ಪಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಕಲೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. Sleep study ಪರೀಕ್ಷೆ ನೋವುರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- "O.S.A" ತೊಂದರೆಗೆ ' CPAP Therapy' ಎಂಬ ಮಾದರಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗುವ (apnea, hypopnea) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- 'CPAP Therapy' - ಅಂದರೆ , ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಮೂಗು/ಬಾಯಿಯ ಹೊರಭಾಗದಿಂದ ಒಂದು ಮಾಸ್ಕ್ ಮೂಲಕ CPAP ಯಂತ್ರದಿಂದ ಗಾಳಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಲವಾರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ O.S.A ತೊಂದರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಈ CPAP ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಮಾಹಿತಿ Sleep study ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ವಿಧಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕುತ್ತುಗೆಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

Mail id : ajith.eti1@gmail.com