

از افسردگی تنفسی چه می دانید؟

تنفس عادی برای ادامه حیات هر انسانی چه در هنگام بیداری چه در هنگام خواب ضروری است. گاهی اوقات به دلیل ابتلا به بیماری‌ها یا عارضه‌های مختلف دستگاه تنفسی دچار مشکل شده و نمی‌تواند کار خود را به خوبی انجام دهد.

افسردگی تنفسی زمانی رخ می‌دهد که ریه‌ها نتوانند به طور کارآمد و موثر اکسیژن و دی اکسید کربن را رد و بدل کنند. این ناتوانی در عملکرد تنفسی می‌تواند باعث تجمع دی اکسید کربن در بدن شود و در نتیجه عوارض سلامتی بسیاری برای فرد ایجاد کند.

افسردگی تنفسی چیست؟

نام علمی این بیماری هیپوونتیلیشن است. این بیماری نوعی اختلال است که در اثر آن نفس کند می‌شود در این بیماری ریه‌ها نمی‌توانند به خوبی عمل دم و بازدم را انجام دهند و در نتیجه دی اکسید کربن در بدن انباشته می‌شود.

به طور کلی یک فرد عادی در یک دقیقه ۱۲ تا ۲۰ بار عمل دم و بازدم را انجام می‌دهد. اما در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، عمل دم و بازدم در یک دقیقه تنها ۸ تا ۱۰ بار صورت می‌گیرد. در صورت انباشته شدن دی اکسید کربن درون بدن مشکلات حاد و شدیدی برای بدن به وجود می‌آید و عملکرد اندام‌های بدن با اختلالات زیادی رو به رو می‌شود.

علائم بیماری افسردگی تنفسی

این بیماری معمولا با علائم خاصی خود را نشان می‌دهد. بهتر است با مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنید تا پزشک با انجام آزمایشات دقیق سلامتی شما را بررسی کند. علائم این بیماری به شرح زیر هستند:

خستگی بیش از حد و احساس خواب آلودگی
تنگی نفس
افسردگی
کبودی لب و انگشت‌های دست و پا (به دلیل تجمع دی اکسید کربن در بدن)
اختلال خواب
سردرد
در موارد شدید حملات صرع

اگر می‌خواهید در مورد کبد چرب بخوانید روی لینک آبی کلیک کنید.

علل ابتلا به افسردگی تنفسی

ابتلا به این بیماری دلایل متفاوتی دارد. برخی از بیماری‌ها و عارضه‌های خاص می‌توانند منجر به مشکلات تنفسی و در نتیجه هیپوونتیلیسیون شوند که در این بخش آنها را معرفی می‌کنیم:

اختلالات عصبی-عضلانی

افرادی که به اختلال عملکرد عصبی-عضلانی مبتلا هستند ممکن است دچار عوارضی مانند تنفس سریع یا سطحی شوند چراکه اندام ریه آنها دچار ضعف عضلانی یا عصبی است. مشکلات تنفسی این گروه به‌خصوص در خواب و هنگام خواب عمیق خودش را نشان می‌دهد.

ناهنجاری در قفسه سینه

ناهنجاری‌های قفسه سینه مانند کیفوسکولیز و فیبروتوراکس می‌تواند روی تنفس عادی تأثیر منفی بگذارد و آن را دچار مشکل کند. در این ناهنجاری‌ها قفسه سینه، شکل طبیعی ندارد، در نتیجه فضای کافی برای انقباض و انبساط ریه نیز وجود نخواهد داشت.

چاقی بیش از حد در برخی افراد می‌تواند منجر به افسردگی تنفسی شود که به آن سندروم افسردگی تنفسی چاقی گفته می‌شود. تجمع چربی در اطراف شکم، گردن و قفسه سینه کار را برای نفس کشیدن دشوار می‌کند و باعث تجمع دی‌اکسید کربن در خون می‌گردد.

آسیب‌های مغزی

برخی از آسیب‌های وارده به مغز می‌تواند منجر به اختلال در تنفس شود. از کار افتادن بخشی از سلول‌های مغز باعث ایجاد اختلال در توانایی مغز برای کنترل تنفس می‌گردد.

آپنه یا قطع تنفس در خواب

افرادی که دچار آپنه خواب مسدودکننده هستند، هنگام خواب با قطع فرآیند تنفس روبه رو می‌شوند، زیرا راه تنفسی آنها مسدود می‌گردد. آنهایی که به آپنه مرکزی دچارند هرچند مجاری تنفسی آنها باز می‌مانند اما فرآیند تنفس به دلیل وجود ناهنجاری در قفسه سینه یا خشکی ریه‌ها متوقف می‌شود.

مغز ما در طول روز کنترل بیشتری بر تنفس دارد، از این رو اولین علائم افسردگی تنفسی در هنگام خواب خصوصاً مرحله خواب عمیق، بیشتر خودش را نمایان می‌کند. این مساله ضمن پایین آوردن کیفیت خواب، منجر به بروز مشکلات ثانویه در طول روز نیز می‌گردد.

بیماری‌های مزمن ریوی

اغلب بیماری‌های ریوی مزمن می‌توانند باعث بروز افسردگی تنفسی گردد.

بیماری‌های عصبی

یکی از عوارض برخی از بیماری‌های عصبی مانند ترومای عصبی، آسیب‌های مغزی، رشد ناهنجار بافت‌های بدن و صدمات مغزی عروقی، افسردگی تنفسی است. به مشکلات تنفسی ناشی از این موارد، هیپوونتیلیاسیون حفره‌ای مرکزی گفته می‌شود چراکه روی سیستم عصبی-تنفسی تأثیر می‌گذارد.

افزایش میزان آمونیاک بدن

مشکلات ژنتیکی در کنار برخی بیماری‌ها مانند سیروز کبدی منجر به افزایش میزان آمونیاک خون می‌شود. این آمونیاک افزایش‌یافته روی دستگاه تنفس بدن تأثیر منفی دارد و باعث افسردگی تنفسی می‌گردد.

مصرف دارو و مواد مخدر

مصرف زیاد برخی از داروها تأثیری منفی روی عملکرد دستگاه تنفسی دارد و می‌تواند ریسک ابتلا به افسردگی تنفسی را زیاد کند. همچنین بروز افسردگی تنفسی جزئی از عوارض برخی داروهاست.

این داروها و نیز برخی مواد مخدر، روی سیستم عصبی تأثیر می‌گذارند و باعث اختلال در تنفس می‌شوند. این داروها و مواد عبارتند از:

آرام‌بخش‌ها؛

مواد مخدر؛

مواد افیونی؛

الکل؛

باربیتورات‌ها؛

بنزودیازپین‌ها.

آیا بیماری افسردگی تنفسی قابل درمان است؟

به طور کلی، بیماری‌های تنفسی برای همیشه قابل درمان نیستند و افراد مبتلا باید دائماً مراقب سلامتی خود باشند. سرماخوردگی و آنفولانزا یکی از مواردی هستند که سلامتی بیماران تنفسی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهند. به همین دلیل این افراد باید در مواقعی که خطر ابتلا به این بیماری‌ها بالاست (مانند مواقع سرد سال) به خوبی از خود محافظت کنند.

یکی از روشهایی که برای درمان بیماری افسردگی تنفسی پیشنهاد می‌شود اکسیژن درمانی است. در این روش اکسیژن زیادی به درون ریه‌ها فرستاده می‌شود و همین امر نقش مهمی در فعال سازی ریه برای انجام دادن عمل دم و بازدم را دارد.

استفاده از دستگاه سی‌پپ در طول روز و یا در هنگام خواب نقش موثری در تامین نیاز بدن به اکسیژن و فعال سازی ریه دارد. اگر شدت آسیب به ریه

در این بیماری زیاد باشد از عمل جراحی استفاده می شود. همچنین، این افراد باید وزن خود را کاهش دهند. این موضوع در حفظ سلامتی بدن و دستگاه تنفسی اهمیت بسیار زیادی دارد.

آیا می‌توان از ابتلا به افسردگی تنفسی پیشگیری کرد؟

گرچه نمی‌توان جلوی بروز همه عوامل موثر در این عارضه را گرفت اما می‌توان از برخی دلایل پیشگیری کرد. برای مثال، نظارت بر مصرف داروی کودکان یا کسانی که داروهای آرام‌بخش مصرف می‌کنند، پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر.