



# الشخير

وانقطاع التنفس أثناء النوم

## ما الفرق بين الشخير وانقطاع التنفس؟

**الشخير** صوت يحدث عندما تهتز الأنسجة في الحلق أثناء النوم بسبب ضيق مجرى الهواء.

**انقطاع التنفس الانسدادي أثناء النوم** حالة يُغلق فيها مجرى الهواء جزئيًا أو كليًا مرات متكررة أثناء النوم، فيتوقف التنفس لثوانٍ وينقطع النوم العميق.

ليس كل من يشخر لديه انقطاع تنفس، لكن الشخير العالي المستمر يستحق التقييم.

## متى أراجع الطبيب؟

- إذا لاحظ أحد توقف تنفسك أثناء النوم.
- إذا كنت تشعر بنعاس شديد في النهار رغم النوم الكافي.
- إذا كان لديك ضغط دم مرتفع يصعب ضبطه.
- إذا أثر شخيرك في نوم من حولك وحياتك الأسرية.
- إذا كان طفلك يشخر، فراجع كتيب **تضخم اللوزتين والحمية عند الأطفال**.

### النعاس أثناء القيادة خطر حقيقي

إذا شعرت بالنعاس أثناء القيادة، فتوقف في مكان آمن. لا تُقُد السيارة إذا كنت تغفو خلال النهار دون قصد حتى يتم علاجك.

هذه المعلومات للتوعية والتثقيف الصحي، ولا تغني عن استشارة الطبيب أو التقييم الطبي المباشر.

إعداد: الجمعية السعودية للأنف والأذن والحنجرة  
وجراحة الرأس والعنق  
[saudiorl.com](http://saudiorl.com)



النسخة 1.0 · إصدار 2026 · آخر مراجعة: مايو 2026

## ما علامات انقطاع التنفس؟

- شخير عالٍ ومستمر
- توقف التنفس أو الشهقات أثناء النوم، كما يلاحظها من ينام بجانبك
- النعاس الشديد أثناء النهار
- الاستيقاظ دون راحة، وصداع في الصباح
- كثرة الاستيقاظ للتبول ليلاً
- ضعف التركيز وتقلب المزاج

## ما عوامل الخطورة؟

- زيادة الوزن ومحيط الرقبة الكبير
- انسداد الأنف
- تضخم اللوزتين أو صغر الفك
- النوم على الظهر
- التدخين والأدوية المنومة
- التقدم في العمر، والرجال أكثر عرضة

## لماذا يجب علاجه؟

انقطاع التنفس غير المعالج قد يزيد خطر:

- ارتفاع ضغط الدم
- أمراض القلب واضطراب النبض
- الجلطات الدماغية
- صعوبة ضبط السكري
- حوادث السير والعمل بسبب النعاس

## كيف يتم التشخيص؟

- الأسئلة والفحص، ويشمل فحص الأنف والحلق.
- **دراسة النوم:** تسجل التنفس ومستوى الأكسجين أثناء النوم. قد تُجرى في المنزل بجهاز بسيط، أو في مختبر النوم.

تحدد الدراسة وجود انقطاع التنفس ودرجته، وعلى أساسها تُختار خطة العلاج.

## ما خيارات العلاج؟

### تغيير نمط الحياة

إنقاص الوزن، والنوم على الجانب، وتجنب المنومات، والتوقف عن التدخين. إنقاص الوزن قد يحسن الحالة بشكل كبير.

### جهاز ضغط الهواء المستمر

قناع يُلبس أثناء النوم يدفع الهواء بلطف ليبقي مجرى الهواء مفتوحًا. هو العلاج الأكثر فعالية للحالات المتوسطة والشديدة. يحتاج إلى أسابيع للتعود عليه، ويساعدك الفريق الطبي في اختيار القناع المناسب.

### جهاز الفم

قطعة تُلبس على الأسنان تقدّم الفك السفلي قليلاً، وتناسب بعض الحالات الخفيفة والمتوسطة.

### الجراحة

لبعض المرضى المختارين، مثل علاج انسداد الأنف أو تضخم اللوزتين، أو جراحات أخرى في الحلق أو الفك، أو جهاز تحفيز عصب اللسان لمن لا يتحمل الجهاز.

## نصائح لنوم أفضل

- نم على جانبك بدل الظهر.
- حافظ على مواعيد نوم منتظمة.
- تجنب الوجبات الثقيلة قبل النوم.
- تجنب المنومات والمهدئات دون استشارة الطبيب.
- عالج انسداد الأنف أو الحساسية إن وجدت.
- إذا وُصف لك جهاز ضغط الهواء، فاستخدمه كل ليلة.

**عمليات الشخير وحدها** قد تقلل صوت الشخير، لكنها لا تعالج انقطاع التنفس دائماً. لذلك تُجرى دراسة النوم قبل أي عملية.

## تذكر

- الشخير العالي مع توقف التنفس أو النعاس يحتاج إلى تقييم.
- دراسة النوم هي أساس التشخيص.
- العلاج يحسن الطاقة والتركيز وصحة القلب.
- لا تُقد السيارة وأنت تشعر بالنعاس.