

PHILIPS

Sleep & Respiratory Care

ನೀವು ನಕ್ಕರೆ ಜಗತ್ತೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಗುತ್ತದೆ, ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆದರೆ ನೀವೊಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತೀರಿ

ಗೊರಕೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಿತಿಯವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸುತ್ತ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಕು, ತಮ್ಮ ಚೂತೆಗಾರರ ಗೊರಕೆ ಕುರಿತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ದೂರುವ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಯೇ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸೂಚನೆಯೇ?

ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ನಿಂದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ.93ರಷ್ಟು ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದರೆ, ಶೇ.2ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಭಗವಾನ್ ಮಹಾಪೀಠ್ ಜೈನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಜೈನ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ನಿಂದ್ರಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಎಚ್.ಬಿ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಅವರ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಗೊರಕೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ನೆರವು ಕೋರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಜನರು ತಾವು ನಿದ್ರೆಗೆ ಅಡೆತಡೆ ಉಂಟಾಗುವಂತಹ ಆದ್ಯಸ್ಪ್ರೆಸ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾ(ಒಎಸ್‌ಎ)ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದೆಂಬ ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ನಿಂದ್ರಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ, ಆದ್ಯಸ್ಪ್ರೆಸ್ ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾ(ಒಎಸ್‌ಎ)ನಂತಹ ನಿಂದ್ರಾ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತ ಜಾಗೃತಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ಓಎಸ್‌ಎ ಎಂದರೇನು?

ಹಲವಾರು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಸಿರಾಟ ಪದೇ ಪದೇ ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವ ನಿಂದ್ರಾ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ಈ ಓಎಸ್‌ಎ ಆಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಏದುಸಿರು ಅಥವಾ ಮೇಲುಸಿರು ಕಂಡುಬರುವುದು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಸದ್ದಿನೊಂದಿಗೆ ಗೊರಕೆ ಒಡೆಯುವುದು ಓಎಸ್‌ಎ ರೋಗಿಯ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೆದರಿಕೆಯೊಡ್ಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ, ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಉನ್ನತ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಅನಿಗದಿತ ಹೃದಯದ ಮಿಡಿತದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ, "ಓಎಸ್‌ಎ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.14-15ರಷ್ಟು ಜನರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 50-60ರಷ್ಟು ಜನರು ಉನ್ನತ ಬಿಎಂಬಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೊಜ್ಜುಮೈನಿಂದ ಬಳಲುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಓಎಸ್‌ಎ ಸಾಮಾನ್ಯ, ಅಲ್ಲದೇ 40 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ, ಕಡಿಮೆ ಬಿಎಂಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ನಿದ್ರೆ ಕುರಿತ ವಿಸ್ತಾರಿಸ್ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಉನ್ನತ ಬಿಬಿ ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ" ಎಂದರು. "ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾದಿಂದಾಗಿ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳು ಮತ್ತು ವಾಹನೇತರ ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ನಿದ್ರೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಂಚದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಮುರಿತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ ವರದಿಗಳಿವೆ" ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ಓಎಸ್‌ಎ ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳು

ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾದೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಅನೇಕ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ಸೇರಿದ್ದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಬೊಜ್ಜು ಮೈ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಇಷ್ಠಿಮಿಕ್ ಹೃದಯರೋಗ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಹೊಂದಿರುವವರು ಮುಂತಾದ ರೋಗಿಗಳು ಬರುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯರೋಗತಜ್ಞರು ಇವರಿಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಗುರುತಿಸಿದ ಇರುವಂತಹ ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾ ತೊಂದರೆಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರ ಮೆದುಳಿನ ಅಪಘಾತದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ನಿಂದ್ರಾ ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.20-22ರಷ್ಟು ಜನರು ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾ ತೊಂದರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಿಬಿಡಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಮನಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಓಎಸ್‌ಎ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ವಾಷ್‌ರೂಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದು(ಮಧುಮೇಹವೇತರ)
- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ ತಾಜಾತನದ ಭಾವನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು
- ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಆಳವಾದ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಏದುಸಿರು ಕಂಡುಬರುವುದು
- ಮಂಕುಕವಿಯುವುದು, ಸೋಮಾರಿತನ, ಒತ್ತಡ ಇರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ ಇರುವಂತಹ ಭಾವನೆ
- ಅತಿಯಾದ ಅಸಿಡಿಟಿ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಮಂಪರು ಕಾಡುವುದು

ಓಎಸ್‌ಎಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಂದ್ರಾ ತಜ್ಞರಿಂದ ನಿಂದ್ರಾ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು, ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಯಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸ್ಲೀಪ್ ಆಪ್ಲಿಯಾ ತೊಂದರೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಕಂಪೆನ್ಸಿಯಾಸ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಏರ್‌ವೇ ಪ್ರೆಷರ್(ಸಿಪಿಎಪಿ-ಸೆತ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾಯುಮಾರ್ಗ ಒತ್ತಡ) ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಬಳಸಿ ಬಾಯು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಕೊಂಡ ವಾಯುಮಾರ್ಗ ಕುಸಿಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆ

ಯಾವುದೇ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕನಿಷ್ಠ 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಎದ್ದಾಗ ತಾಜಾತನದ ಭಾವನೆ ಇರುವಂತಹ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿದ್ರೆ ಎಂದು ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುರಿತು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ, "ಎದ್ದಾಗ ತಾಜಾತನದ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೈವಿಕ ಗಡಿಯಾರ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಕೂಡ ಆತಂಕಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಹಲವಾರು ಲೋಟ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲದೆ ಇಷ್ಟಾದರೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದಷ್ಟೇ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ನಿದ್ರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ"

ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು, 'ಎಸ್‌ಎಲ್‌ಇಇಪಿ' ('SLEEP') ಎಂದು ಎಸ್‌ಎಂಎಸ್ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ 1800 208 2882 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ಅಥವಾ philips.co.in ಗೆ ಲಾಗನ್ ಮಾಡಿ.

ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರಾಕರಣೆ: ಇದು ಫಿಲಿಪ್ಸ್‌ನಿಂದ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಉಪಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಅಥವಾ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅರಕ್ಷೆ ವ್ಯಕ್ತಿಪರ ಸಲಹೆಗಳಿಗೆ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಗಾರರು ಪರಿಗಣಿಸಬಾರದು. ಅನುಮಾನ ಇರುವಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಕುಡ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ಫಿಲಿಪ್ಸ್ ಹೊಣೆಗಾರರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.