الوفاة المفاجئة أثناء النوم... القلب والسكر وانقطاع النفس بدائرة الخطر



كشفت دراسة علمية حديثة، عن الأسباب الكامنة وراء الوفاة أثناء النوم، وهي ظاهرة قد تبدو هادئة لكنها غالباً ما ترتبط بمشكلات صحية خطيرة.

وسلطت الدراسة، التي نُشرت في دورية الكلية الأميركية لأمراض القلب، الضوء على العوامل المؤدية إلى الوفاة المفاجئة أثناء النوم، مشيرة إلى أهمية الكشف المبكر وتعديل نمط الحياة للوقاية، وفقا لموقع "تايمز أوف إنديا".

تعد حالة انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم (OSA) من أبرز العوامل المرتبطة بالوفاة المفاجئة، حيث يتسبب في توقف التنفس بشكل متكرر، مما يقلل مستويات الأكسجين في الدم.

وأظهرت الدراسة أن الأفراد الذين يعانون من انقطاع النفس الشديد (أكثر من 20 نوبة في الساعة) وانخفاض مستويات الأكسجين الليلي (أقل من 78%) معرضون بشكل كبير لخطر الوفاة القلبية المفاجئة.

ويمكن للعلاج بجهاز الضغط الإيجابي المستمر (CPAP) والتحكم في الوزن أن يقللا من هذه المخاطر ويحسنا جودة النوم.

وتُشكل السكتة القلبية المفاجئة (SCA) السبب الأكثر شيوعا للوفيات غير المتوقعة أثناء النوم، حيث يتوقف القلب فجأة عن النبض دون إنذار مسبق.

وترتبط هذه الحالة بأمراض القلب مثل مرض الشريان التاجي، عدم انتظام ضربات القلب، واضطرابات صمام القلب.

وتؤكد الدراسة أن مراقبة صحة القلب والكشف المبكر عن هذه الحالات يمكن أن ينقذ الأرواح.

ويواجه مرضى السكري من النوع الأول مخاطر متلازمة "الموت في الفراش" الناتجة عن انخفاض حاد في مستويات السكر أثناء النوم.

وتُعد مراقبة مستويات الغلوكوز، ضبط جرعات الأنسولين، واتباع نظام غذائي صحي خطوات أساسية للوقاية. كما يُنصح بتثقيف أفراد الأسرة للتعرف على علامات انخفاض السكر المبكرة.

ويمكن أن تؤدي حالات مثل ارتفاع ضغط الدم، تصلب الشرايين، أو تمدد الأوعية الدموية إلى سكتات دماغية مفاجئة أثناء النوم.

ويُعتبر التحكم في عوامل الخطر الوعائية من خلال الأدوية، الفحوصات الدورية، ونمط حياة صحي أمرًا حيويا لتقليل هذه المخاطر.

وتُسهم أمراض الجهاز التنفسي المزمنة، مثل الانسداد الرئوي المزمن والربو الحاد، في زيادة مخاطر الفشل التنفسي أثناء النوم.

وتُعد الإدارة الفعالة لهذه الحالات، تجنب المهيجات التنفسية، والعلاج المناسب خطوات ضرورية للوقاية. ويزيد التدخين والسمنة من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، مشاكل الجهاز التنفسي، وانقطاع النفس النومي، مما يرفع احتمالية الوفاة أثناء النوم.

ويمكن للإقلاع عن التدخين والحفاظ على وزن صحي أن يقللا بشكل كبير من هذه المخاطر.