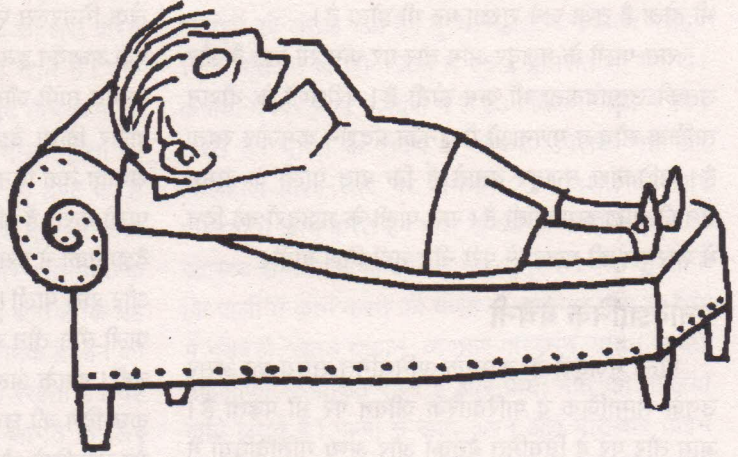


बीमारी के सूचक खर्राटे

डॉ. नरेश पुरोहित

शोध अध्ययनों के अनुसार तकरीबन 45 प्रतिशत वयस्क महिलाएं और 50 प्रतिशत पुरुष नींद में खर्राटे लेते हैं। यद्यपि यह रोग किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन उम्र बढ़ने के साथ खर्राटों की आवाज़ भी बढ़ती जाती है। महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद खर्राटे आने बढ़ जाते हैं। मोटे लोग सर्वाधिक खर्राटे भरते हैं।

खर्राटे की खतरनाक व जानलेवा स्थिति स्लीप एपनिया सिंड्रोम है। खर्राटे लेने वाले लगभग 30 प्रतिशत लोग इस जानलेवा बीमारी से ग्रस्त रहते हैं। इसके शिकार रोगियों को सामान्य व्यक्तियों की तुलना में कार दुर्घटना का खतरा 7 गुना अधिक रहता है। रक्त धमनियों में रुकावट के कारण प्रति वर्ष होने वाली 30 हजार मौतों के लिए स्लीप एपनिया सिंड्रोम को सबसे अधिक ज़िम्मेदार घटक माना जाता है। शारीरिक विकलांगता के प्रमुख कारण ब्रेन स्ट्रोक या दिमाग के दौरे के 77 प्रतिशत पुरुष एवं 64 प्रतिशत महिला रोगियों में श्वास सम्बंधी गंभीर विकृति स्लीप एपनिया सिंड्रोम पाई गई है। उच्च रक्तचाप व दिल के करीब 50 प्रतिशत मरीज़ स्लीप एपनिया सिंड्रोम से भी पीड़ित पाए गए हैं। खर्राटे लेने वाली गर्भवती महिलाओं को खर्राटे नहीं



लेने वाली गर्भवती महिलाओं के मुकाबले गर्भावस्था से जुड़े उच्च रक्तचाप की अधिक आशंका रहती है।

यह एक जिज्ञासा का विषय है कि आखिर खर्राटे क्यों आते हैं। दरअसल श्वास नली गले के जिस अन्दरूनी हिस्से से मिलती है वहां युवुला और पेलेट (मुंह का तालू) नामक कोमल ऊतक होते हैं। कुछ परिस्थितियों में इनके आकार बड़े हो जाने पर ये जीभ के पीछे पचर की तरह जुड़ जाते हैं और सांस की गति में अवरोध पैदा करते हैं। दूसरी स्थिति में जब व्यक्ति सो रहा होता है तब उसकी जीभ पलट कर तालू सहित युवुला और पेलेट से चिपक जाती है। इससे सांस की गति अवरुद्ध होने लगती है। दोनों ही स्थितियों में हृदय को ऑक्सीजन की

कमी पड़ने लगती है। उसकी पूर्ति करने के लिए व्यक्ति हवा को तेज़ी से अन्दर की ओर खींचता है। हवा की गति तेज़ होने के कारण युवुला और पेलेट में कम्पन पैदा हो जाते हैं जो आम भाषा में खर्राटे कहलाते हैं।

खर्राटे की स्थिति गम्भीर होने पर स्लीप एपनिया सिंड्रोम होता है। इसमें युवुला और पेलेट में अत्यधिक विकृति के कारण व्यक्ति की सांस 20 से 30 सेकण्ड के लिए रुक जाती है। इस क्षणिक अवधि के दौरान कोई आवाज़ नहीं निकलती है। श्वास क्रिया बंद होते ही मस्तिष्क की जीवन रक्षा पद्धति सक्रिय हो जाती है जिससे नींद खुल जाती है। लेकिन व्यक्ति के गहरी नींद में जाते ही उक्त क्रिया फिर से प्रारम्भ हो जाती है।

