

Apnetë obstruktive të gjumit te fëmijët

Dr. Holta Sulaj

Mjeke Otorinolaringologe (ORL)/ Spitali Hygeia

Tel: 04 23 90 000



Sindromi i apneve **obstruktive** të gjumit përcaktohet si bllokim i pjesshëm ose i plotë i rrugëve të frymëmarrjes gjatë gjumit. Ndërkohë që fëmija përpiqet të marrë frymë, rruga e kalimit të ajrit është e bllokuar.

Kjo do të shoqërohet me 3 pasoja në funksionin e trupit të fëmijës, si:

- 1- ulje e nivelit të oksigjenit në gjak (*hipoksi*)
- 2- rritje e çrregullt e nivelit të dioksidit të karbonit në gjak (*hiperkapni*)
- 3- fragmentim i gjumit dhe një cilësi jo e mirë e tij

Bazuar në statistika, 0,7% - 10,3% e fëmijëve vuajnë nga apnetë obstruktive të gjumit.

Por ekzistojnë edhe apnetë **centrale** të gjumit dhe në këtë tip të apneve është mekanizmi i frymëmarrjes që nuk funksionon siç duhet. Pra, nuk ka bllokim të rrugëve të ajrit, por më shpesh janë muskujt që lëvizin kafazin e kraharorit në mënyrë (që mushkëritë që nuk funksionojnë si duhet) të mbushen me ajër. Është një patologji shumë e rrallë dhe që lidhet më shpesh me sëmundje neuromuskulare.

Simptomat

Simptomat e apneve obstruktive të gjumit te fëmijët mund të identifikohen shpejt nëse do të vëzhgoni me kujdes fëmijën duke fjetur dhe më specifikisht simptoma të tilla si:

- **gërhitje** ose **frymëmarrje e zhurmshme**
- **ndërprerje e frymëmarrjes** së fëmijës, pavarësisht se kraharori lëviz (por nuk dëgjohet zhurma e respiracionit)
- duket sikur **rimbushet** me frymë, pas disa sekondash pa respiracion
- mund të vërehet gjithashtu që, kur fëmija është i zhveshur, muskujt e qafës si edhe ato të toraksit janë të tërhequr duke bërë të duken brinjët
- fëmija mund të marrë **pozicione jo të zakonshme** gjatë gjumit, kjo me tentativën për t'u mbushur më mirë me frymë
- fëmija duket i **bllokuar nga hundët** kur fle

Simptoma të tjera dytësore që mund të vërehen dhe lidhen me cilësinë e keqe të gjumit:

- **Inkontinencë urinare** (urinim i pavullnetshëm) gjatë gjumit
- **lodhje** në zgjim dhe gjatë ditës (pavarësisht se fëmija ka fjetur mjaftueshëm)
- Çdo shenjë që sinjalizon mungesë gjumi edhe atëherë kur duket që flenë aq orë sa duhet (p.sh. mund të jetë i grindur, shumë i ndjeshëm ose hiperaktiv)
- **Humbje në peshë** ose vështirësi për të shtuar në peshë tek fëmijët e vegjël
- **Ndalim në kurbën e rritjes** apo vështirësi në rritjen korrekte
- Te bebet, ndodh që kanë **vështirësi në ushqyerje** (hanë dhe pinë pak)

Shkaqet



Një nga shkaqet më të shpeshta të apneve të gjumit tek fëmijët është **zmadhimi i adenoideve dhe bajameve** (indi limfatik që ndodhet në pjesën e pasme të hundës dhe të fytit). Jo rrallë here këto formacione mund të fryhen dhe të bëhen shumë voluminoze.

Kur muskujt e qiellzës lëshohen gjatë gjumit, adenoidet dhe tonsilat bllokojnë kalimin e ajrit. Por ndonjëherë, shkak për bllokimin e ajrit bëhet edhe **obeziteti** i theksuar i fëmijës.

Rrallëherë ndodh që apnetë e gjumit të lidhen edhe me shkaqesh të tjera si:

- **Fëmijët prematurë** (anatomia e qafës, fytit dhe hundës është shpesh më e ngushtë tek fëmijët e lindur prematurë)
- Infeksionet e rrugëve të sipërme respiratore
- Astma
- Faktorë gjenetikë
- Prekjet alergjike
- Sëmundjet neuromuskulare (apne centrale)
- Anomalitë maksilofaciale (forma e fytyrës)

Diagnoza e apneve të gjumit tek fëmijët



Të parët që arrijnë të vënë problemin që fëmija ka me frymëmarrjen gjatë gjumit janë prindërit por ndonjëherë është edhe mjeku peditër, kjo në rastet vëren probleme në kurbën e rritjes apo marrjen e peshës së fëmijës .

Mjeku i familjes apo pediatri duhet të orientojnë prindërit për konsultë te mjeku specialist si: mjeku otorinolaringolog (ORL), ortodontisti (për formën e fytyrës) apo kirurgu maksilofacial.

Disa nga ekzaminimet e rekomanduara:

- ekzaminimi i rrugëve të sipërme hundë & fyt nga mjeku ORL
- 1 (një) poligrafi apo polisomnografi (ekzaminimi i gjumit nëpërmjet një aparati që mat shumë parametra)
- 1 (një) radiografi e fytyrës dhe fytit

Gjithashtu, mund t'u kërkohet prindërve të filmojnë fëmijën e tyre gjatë gjumit, rregjistrim ky që mund të ndihmojë mjekun të vendosë diagnozën.

Kemi disa gradë të apneve të gjumit, të cilat vlerësohen në bazë të numrit të ndërprerjeve të frymëmarrjes (apneve) apo numrit të frymëmarrjeve sipërfaqësore (hipopneve) për orë gjumi. Kjo me konsensus është quajtur indeksi i apne-hipopneve. (IAH). Ndryshe nga të rriturit, ku kohëzgjatja e një ngjarje obstruktive(apneje apo hipopneje) duhet të jetë të paktën 10 sek, tek fëmijët mjaftojnë 5 sekonda.

Te fëmijët, vlerësimi i gravitetit të sindromit të apneve të gjumit në varësi të IAH është si më poshtë:

IAH nga 1 - 5 – sindrom i lehtë i apneve obstruktive të gjumit

IAH nga 5 - 10 – sindrom i moderuar i apneve obstruktive të gjumit

IAH > se 10 – sindrom i rëndë i apneve obstruktive të gjumit .

Trajtimi i apneve të gjumit te fëmijët



Është e rëndësishme të kihet parasysh që shkaqet, pasojat, kriteret diagnostikuese dhe mënyrat e trajtimit të apneve të gjumit tek fëmijët dhe të rriturit janë të ndryshme:

- Nëse apnetë e gjumit shkaktohen nga zmadhimi i tonsilave dhe/ose adenoideve, problemi mund të zgjidhet nëpërmjet një ndërhyrje kirurgjikale për heqjen totale ose zvogëlimin e këtyre strukturave të indit të butë (adenoidektomi, adenotomi, tonsilotomi, tonsilektomi). Kjo eliminon zakonisht gërhitjen dhe apnetë dhe si rrjedhojë fëmija do të rigjejë një cilësi gjumi të kënaqshme.
- Në rastet kur problemi vjen nga forma shumë e ngushtë e fytyrës së fëmijës, ndodh që kirurgjia nuk mjafton. Në këto raste, rekomandohet terapi nga ortodontisti.
- Kur apneja shkaktohet nga obeziteti, fëmijës i fillohet një regjim ushqimor i shëndetshëm dhe aktivitet fizik në mënyrë të rregullt.
- Kur apnetë e gjumit shkaktohen nga një ngushtim maksilar (i nofullës së sipërme) apo nga një diferencë në gjerësi midis të dy nofullave, terapitë ortodontike mund të jenë shumë efikase. Në këto raste realizohet zgjerimi maksilar ortodontik (vendosja e aparateve dentare apo protezave dentare) që ndihmojnë në përmirësimin e frymëmarrjes. Përkundrazi, te fëmijët nuk rekomandohet kirurgji e plotë maksilo-faciale pa mbaruar procesi i rritjes. Për të realizuar kirurgji të tilla, duhet pritur përfundimi i procesit të rritjes të fëmijës.

Pasojat e apneve të gjumit te fëmijët e patrajtuar

Pasojat e apneve të patrajtuara të gjumit te fëmijët dhe të rinjtë mund të jenë të rënda.

Apnetë mund të çojnë në probleme të tilla si:



- **Vonesë në procesin e rritjes së fëmijës.** Një çrregullim i frymëmarrjes gjatë gjumit dëmton funksionin normal të parametrave vitalë si; hormoni i rritjes, hormoni steroid (kortizoli) dhe hormonet që rregullojnë ciklin gjumë-zgjim(melatonina).
- **Probleme të shëndetit** në përgjithësi. Apnetë e gjumit të patrajuara mund të çojnë në *probleme kardiake, të hipertensionit, të obezitetit*, reduktim të aktivitetit dhe efikasitetit të sistemit imunitar. Apnetë mund të kontribuojnë në zhvillimin e një disfunksioni pulmonar (të mushkërive), në plakjen e parakohshme dhe në çrregullime të përqendrimit, të vëmendjes dhe humorit (zemërim, agresivitet, irritim).
- **Defiçite të zhvillimit intelektual.** Apnetë e gjumit të patrajuara e privojnë shumë shpesh trurin nga një nivel i mjaftueshem oksigjeni, gjë që prek funksionin e qelizave nervore që janë thelbësore për zhvillimin e mirë të aftësive njohëse dhe intelektuale të fëmijës. Gjithashtu kjo situatë mund të çojë në **çrregullime të sjelljes** si hiperaktiviteti ose përgjumja .
- **Lodhje kronike.** Apnetë obstruktive të gjumit gjenerojnë një lodhje konstante.
- **Hiperaktivitet.** Studimet e kohëve të fundit kanë treguar që problemet e frymëmarrjes gjatë gjumit (nga të cilat apnetë e gjumit të patrajuara apo gërhitja) te fëmijët, çojnë në hiperaktivitet dhe çrregullime të përqendrimit. Ky problem është shumë më i shpeshtë sesa mendohej. Në të vërtetë, ka një numër në rritje të fëmijëve marrin medikamente për të kontrolluar hiperaktivitetin e tyre, pa marrë parasysh mungesën e gjumit të shkaktuar nga problemet respiratore.

Si përfundim, sindroma e apneve obstruktive të gjumit ka një klinikë të shumëllojshme dhe jo gjithmonë shumë të qartë, por pasojat që vijnë prej tyre luajnë një të rëndësishëm në zhvillimin e përgjithshëm të fëmijës. Është e rëndësishme që si prindërit ashtu dhe mjeku peditër apo mjeku i familjes të jenë vigjilentë në evidentimin e simptomave, në mënyrë që në rast se ekziston dyshimi të drejtohen te mjeku specialist, pra të merret një diagnozë dhe trajtim në kohë, për të parandaluar pasojat e mëvonshme. Gjumi i mirë dhe cilësor është i nevojshëm për rritjen e shëndetshme të fëmijës tuaj.