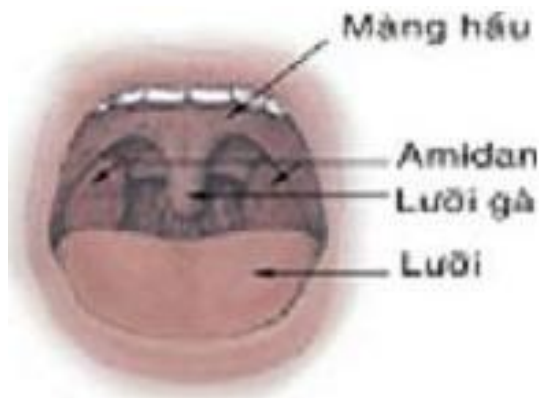


## Ngáy và Hở miệng ngáy lúc ngủ

T&#225;c Gi&#7843;: TS. BS. Đặng Xuân Hùng  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:37

---

Tần suất ngáy lúc ngủ do tắc nghẽn gia tăng theo tuổi tác, ở tuổi 30-60, 2% phái nữ, 4% phái nam



### Mở đầu

Giấc ngủ là nhu cầu sinh lý thiết yếu của con người, trung bình người bình thường cần 6-8 giờ ngủ trong một ngày hoặc ngủ chiếm khoảng 1/3 thời gian đời người. Ngủ được xem là một quá trình đóng liên quan đến sự tổng hợp tác động tích cực của não, các trung tâm tiềm thức và sự nghỉ ngơi của cơ thể, vì vậy rời bỏ giấc ngủ rất có hại cho sức khỏe nói chung và cho công việc hàng ngày nói riêng.

Ngáy là âm phát ra trong khi ngủ do sự rung động phần mềm mũi và thành sau họng. Âm ngáy do dòng không khí bị xáo động khi đi ngang qua khoang hẹp. Nói chung trong hầu hết các trường hợp ngáy không phải là một bệnh lý ngoại trừ việc gây khó chịu hoặc làm mất ngủ cho người ngủ xung quanh. Tuy nhiên một số bệnh lý quan trọng liên quan đến ngáy như ngưng thở lúc ngủ do tắc nghẽn hoặc các bệnh lý tim mạch khác có thể gây đột tử trong khi ngủ.

### Các nguyên nhân gây ngáy

Tần suất ngáy lúc ngủ do tắc nghẽn gia tăng theo tuổi tác, ở tuổi 30-60, 2% phái nữ, 4% phái nam và khoảng 60% người lớn tuổi có hội chứng ngưng thở lúc ngủ và ngáy.

## Ngáy và Hội chứng ngưng thở lúc ngủ

T&#225;c Gi&#7843;: TS. BS. Đặng Xuân Hùng

Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:37

---

- Thở ngừng xảy ra ở người béo phì, mô mỡ tích tụ nhiều ở thành bên họng hoặc đáy lưỡi quá lớn gây hẹp đường thở và làm giảm trở kháng lưu thông ở vùng họng gây ngáy và ngưng thở lúc ngủ.
- Phái nam thở ngừng ngủ 7-10 lần nhiều hơn so với phái nữ, ở phái nữ thở ngừng ngủ khởi phát sau tuổi mãn kinh.
- Có liên quan đến tiền sử gia đình và di truyền.
- Bệnh liên quan và teo cơ gây ngưng thở lúc ngủ do tắc nghẽn.
- Một số bệnh lý khác như viêm xoang, dị ứng, cảm nhiễm, các u vùng mũi và suy giáp cũng có thể gây ngáy và ngưng thở lúc ngủ tạm thời.

### **Sinh lý bệnh**

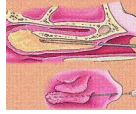
Ngưng thở lúc ngủ là đóng nắp cửa tắc nghẽn đường hô hấp, biểu hiện đầu tiên thường là ngáy với nhịp ngưng thở kéo dài từ 10-20 giây do:

- Quá phát các cấu trúc mũi như là cấu trúc mũi dẹt, vẹo lệch vách ngăn.
- Quá phát amidan, VA
- Bệnh thở ngừng khung sọ mềm.
- Các mô mỡ vùng họng như khẩu cái mềm, lưỡi gà, đáy lưỡi bị sụp vào thành sau họng gây tắc nghẽn đường thở.

## Ngáy và Hở miệng ngáy lúc ngủ

T&#225;c Gi&#7843;: TS. BS. Đ&#228;ng Xuân Hùng  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:37

- Áp lực âm trong thì hít vào làm phồng màng nhĩ hút vào lồng ngực hô hấp khi ngừng thì tụt đi nên ngáy phì và gây tắc nghẽn đường thở



### Vỡ vách ngăn mũi



### Polype mũi

Quá

Phì

## Chu kỳ ngáy-ngủ lúc ngủ :

- Trong hở miệng ngáy lúc ngủ do tắc nghẽn: bắt đầu bằng ngáy, sau đó là ngừng thở từ 10-20 giây và không còn phát ra tiếng ngáy, đột ngột không khí vào phổi ở giai đoạn ngừng thở ngừng ở bình thường thì giảm trong trạng thái ngủ, lúc này ngừng lúc cổ họng, lưỡi, màng hầu tăng lên giúp đường thở mở ra, tiếp đó ngừng vì tiếng khịt mũi hoặc âm ú phát ra từ họng, cuối cùng bình thường trở lại và tiếp tục ngủ. Chu kỳ ngáy có thể xảy ra 5-7 lần trong một giờ ngủ.

- Chu kỳ ngừng thở lặp lại nhiều lần trong đêm.

Các đặc trưng của ngừng thở lúc ngủ do tắc nghẽn.

- Thay đổi thể nhiệt khi ngừng thở có thể thấy da dãn hồng.

## **Ngáy và Hội chứng ngưng thở lúc ngủ**

T&#225;c Gi&#7843;: TS. BS. Đặng Xuân Hùng  
Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:37

---

• Chứng ngưng g̃t ban ngày, khó t̃p trung vào công vĩc, tr̃ng thái lo ̃ng, d̃ b̃ tr̃m c̃m và gĩm kh̃ năng tình d̃c.

### ***Các b̃nh lý liên quan.***

- Tăng huyết áp, b̃nh lý tim mạch, c̃n đau tim và đ̃t q̃i
- Tăng áp đ̃ng mạch ph̃i.
- Lú ̃n, gĩm trí nh̃, tâm lý không ̃n đ̃nh.

### ***Thăm khám và xét nghĩm***

- Đánh giá cân nặng và huyết áp.
- Ch̃c năng tụỹn giáp.
- Ñi soi mũi xoang đ̃ phát hĩn các b̃t th̃ng ̃ vùng này nh̃ vách ngăn mũi, quá phát củn mũi hõc các kh̃i u vùng mũi.
- Thăm khám h̃ng vòm h̃ng đ̃ đánh giá kh̃u cái m̃m, ̃i gà, đ̃y ̃i.
- Trong tr̃ng h̃p ngưng b̃nh nhân c̃n nh̃p vĩn và th̃c hĩn các xét nghĩm trong khi ngưng nh̃m đánh giá và xác đ̃nh m̃c đ̃ng ngưng thở lúc ngủ.

### Đi u tr

#### 1. Tđi u tr

- Do ngáy thđng xuđt hiđn khi ngđ đ thđ nđm ngđ a, vì vđy nên tđp nđm nghiđng mđt bđn, có thđ hđ trđ thđ này bđng mđt gđi dài chđn ép đ đng.

- Tđp thđ đđc thđđng xuyên và chđ đđ dinh đđđng hđp lý đđ giđm cân.

- Tráđh dùng rđđu nhđt là 4 giđ trđđc khi ngđ.

- Tráđh dùng các thuđc an thđn, thuđc ngđ. Đđi u cđn đđ u ý rđđu, thuđc an thđn và thuđc ngđ gây giđn các cđ hđng, làm hđp lòng đđđng thđ gây ngáy và ngđng thđ lúc ngđ.

#### 2. Đđi u tr nđi khoa

Đđi vđi ngáy nhđ do phù nđ niêm mđc hđng mũi

- Sđ đđng các thuđc xđt corticoid tđi chđ.

- Thđ áp đđc đđđng liđn tđc qua mđt nđ thđ giúp các mô mđm không bđ sđp vào lòng đđng hô hđp nhđm duy trì đđđng thđ đđt. Phđđng pháp này đđđc đđđng giá thành công tđ 90-95%, đđđm bđt tiđn cđa phđđng pháp này là phđi đđo mđt nđ suđt đđm và đđ thuđc vào sđ vđn hành cđa máy thđ, sđ vđn hành máy này không đđn giđn.

#### 3. Phđu thuđt

## Ngáy và Hội chứng ngưng thở lúc ngủ

T&#225;c Gi&#7843;: TS. BS. Đặng Xuân Hùng

Th&#7913; N&#259;m, 22 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2010 11:37

---

• Chứng thở c h i n khi các biện pháp nêu trên thất bại và ngưng-ng i ng th i lúc ng i có nguyên nhân từ các bất thường cấu trúc giải phẫu.

• Nhiệt độ n c c (somnoplasty): sử dụng nhiệt độ n c c nh i đ i t i màng h i u và nhiệt độ đ i c tăng đ i n làm mô m m i vòm h i ng co và rút ng i n, phẫu thuật này kéo dài trong vài tu n.

• C t amidan, VA khi có ch i đ i nh.

• C t m t ph n màng h i u và l i g a.

Nghiên cứu gần đây cho thấy sự rung màng h i u là nguyên nhân chủ yếu gây ngáy, yếu tố gây rung l i thu c vào chi u dài và đ i căng c a màng h i u, vì vậy phẫu thuật đ i u tr i ngáy đ i a trên hai nguyên lý này v i phẫu thuật c t b i ph n gi a niêm m c màng h i u, k i c i l i g a. Ph i ng pháp này có i đ i m:

• X i hóa c i màng h i u.

• Tăng đ i căng màng h i u.

• Ít đau.

• Chứng h i n t i ng trào ng i c th c ăn, n i c u ng lên mũi.

Tuy nhiên h i u qu i lâu dài đ i v i ngáy v n c n ph i nghiên cứu nhi u.