

## ٹیسٹ کیسے کیا جاتا ہے؟

نیند کا ٹیسٹ آپ کے گھر میں کیا جا سکتا ہے۔ یہ سادہ، آرام دہ اور قابل بھروسہ ہے۔



## مکمل وجوہات

آپ کو لاحق ان بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ نیند کی بہت زیادہ کمی ہے

- اعصابی تناؤ
- دل کی بیماریاں
- دن کے وقت کی نیند
- چڑچڑاہٹ
- نقابہ
- گاڑی سے ہونے والے حادثات
- بہت زیادہ شرح اموات
- مردانہ کمزوری



HomeSleep  
MEDICAL

کیا آپ کو کبھی یہ بتایا گیا ہے کہ آپ نیند میں خرابے لیتے ہیں۔



## OSA کی تشخیص

آج کل اس کی تشخیص انتہائی آسان ہے اور آپ کے اپنے ہی گھر میں باآسانی کیا جاسکتا ہے۔  
آپ کا ڈاکٹر آپ کی مدد کے لیے تیار ہے، صرف ایک کال کی دوری پر۔



HomeSleep  
MEDICAL

HomeSleep Medical  
Tel: 888-425-8988 • Fax: 855-967-1112  
[www.homesleepllc.com](http://www.homesleepllc.com)

# رات کو سوتے میں سانس رکنے کا عمل (Obstructive Sleep Apnea)

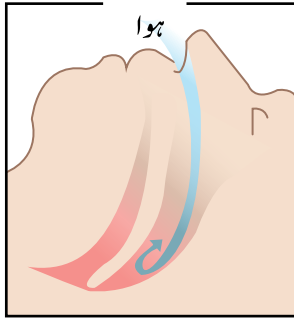
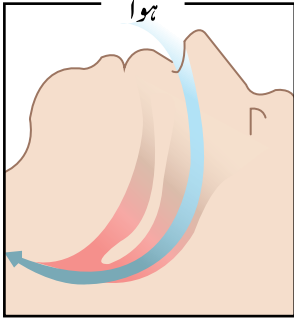
خراٹوں کو OSA کی وجوہات میں سے سب سے بڑی وجہ سمجھا جاتا ہے۔

Obstructive Sleep Apnea (OSA) کو رات کو سوتے وقت سانس کے بار بار بند ہونے کے عمل کے طور پر جانا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سونے کے دوران ہمارے عضلات آرام کرتے ہیں اور کشش نقل کی وجہ سے سانس کی نالیاں بند ہو جاتی ہیں۔ چند لمحوں کی یہ گھٹن، جسم پر پڑنے والے سخت دباؤ کا نتیجہ ہوتی ہے۔

سانس رکنے کا یہ عمل دل کی انتہائی بیماریوں جیسے بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) عارضہ قلب اور فالج کے ساتھ مطابقت رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس رکنے کا یہ عمل دن کے وقت کی انتہائی زیادہ نیند، سر چکرانا، یادداشت کی کمزوری، مزاج کا بگڑا ہونا، خانگی تعلقات میں خرابی اور جنسی عمل میں کشش کا ختم ہونا شامل ہیں۔

ہوا کا عام حالت میں راستہ

ہوا کا تنگ راستہ



ہوا کا راستہ کھلا ہے اور آسانی سے گزر سکتی ہے۔

ہوا بند ہو چکی ہے اور راستے میں سے آسانی سے نہیں گزر سکتی۔

## آپ کیسے سوتے ہیں؟

کیا آپ کو کسی نے بتایا کہ آپ نیند میں خراٹے لگاتے ہیں؟

کیا آپ اکثر تھکے ہوئے اور سستی کے ساتھ جاگتے ہیں؟

کیا آپ دن کے وقت کثرت سے نیند کرتے ہیں؟

کیا آپ نیند کے وقت باقاعدگی سے بیت الخلاء جانے کے لیے جاگ اٹھتے ہیں؟

کیا اٹھتے وقت آپ کا دم گھٹا اور سانس رکنا ہوتا ہے؟

اگر آپ ان میں سے کسی ایک یا زائد علامات کا شکار ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کیجیے تاکہ آپ یا دیگر افراد کو خطرے سے بروقت بچایا جاسکے۔

## سانس رکنے کے اثرات

ایک اندازے کے مطابق 25 ملین لوگ سانس رکنے کی بیماری OSA کا شکار ہیں۔ اور اس بیماری سے متعلق وسیع پیمانے پر آگہی کے باوجود 90 فیصد مریضوں کی ابھی تک تشخیص نہیں ہو سکی۔

## Obstructive Sleep Apnea (OSA)

ہونے کے خطرات اور ابتدائی نگہداشت کی صورت حال

OSA کی زیادتی	صورت حال
35%-45%	ہائی بلڈ پریشر
50%	ذیابیطس
62%	فالج
>80%	منشیات کے زیر اثر ہائی بلڈ پریشر
30%-50%	دل کا بند بوجانا
50%	عارضہ قلب
49%	شریانوں کی بے ترتیبی