



## השקט שלפני הנחירה

מאת **חנה שטרן, צילום: אינגריד מול**

14.09.2013

**הנחירות פוגעות בשינה, בריכוז, בזיכרון, באנרגיה, במצב הרוח. הן גורמות להתנמנמות המסוכנת לנהגים, ואף פוגעות בזוגיות עד לכדי גירושין. אורנה אדריאנסן, לשירותכם!**

מה גורם לזוגות רבים לישון בחדרים נפרדים? נחירות. בעיה אנושית שבדרך כלל מעדיפים להתעלם מקיומה, מנסים לפתור אותה נקודתית ללא הצלחה, ושהיא לעתים עלולה לפגוע בזוגיות וביחסים האינטימיים. "יש בושה ויש הכחשה, זה כאילו אדם נתפס בקלקלתו, הוא לא רוצה לעשות את זה – זה נהיה לו", מסבירה אורנה אדריאנסן, מומחית לנשימה בריאה. על פי מחקר שנעשה, היא אומרת, לוקח לאדם נוחר 18 שנה עד שהוא מחליט לגשת לטיפול בבעיה ויש כאלה שאף פעם לא מטפלים בה.

### לא נעים אבל נורא

אדריאנסן בשנות החמישים לחייה, נולדה בתל אביב וגדלה שם עד גיל 12. לאחר מכן עברה עם משפחתה לירושלים. היא למדה בווינגייט חינוך גופני, ועבדה במועדוני כושר ובסטודיו-C. אחת מלקוחותיה הכירה לה עולה חדש מהולנד שהפך בהמשך לבעלה. השנים התגוררו בשנותיהם המשותפות בקנדה, בניו ג'רסי ארה"ב, ולאחר מכן התיישבו בהולנד. לאחר שנפרדו חזרה, בשנת 2007, להתגורר בגפה במודיעין. את תחום עיסוקה הלא שגרתי, טיפול בנשימה בריאה בשיטת 'בוטייקו', היא בחרה בעקבות הנחירות של בעלה (לשעבר). מהר מאוד הבינה שלא מדובר בבעיה אישית, אלא שכמעט בכל משפחה, אחד מבני הזוג ולעיתים גם שניהם, סובלים מבעיית נחירות, שמדירה שינה. למי שסבור שנחירות זה לא נעים אבל לא נורא מסבירה אדריאנסן: "במידה ולא מסדירים את הנשימה, זה עלול להגיע עד כדי עצירת נשימה, וזה חמור כי הגוף נכנס למצב חירום ואין מספיק חמצן. כתוצאה מכך, הפתרון של הגוף הוא להתעורר וזה מלווה בעליית דופק, בקפיצת לחץ דם, ויש אנשים שזה קורה להם עשרות פעמים במהלך שינת הלילה, כל השינה שלהם פגומה, וכך גם היום למחרת פגום."

בתחום היא עוסקת כעשור. מעבירה סדנאות קצרות שבהן היא מלמדת את המשתתפים לנשום בצורה נכונה, שתעזור להעלים כליל את הבעיה. ולמי שסבור שגברים הינם שיאני הנחירות, אדריאנסן מפריכה את המיתוס ואומרת: "השיאנית הייתה דווקא אישה,

שעוצמת נחירותיה הגיעו עד 111 דציבלים, כאשר לשם השוואה, רעש של רכבת מגיע לכדי 100 דציבלים."

### **מהיכן נובע הרעש שמשמיע אדם בנחירתו?**

"הנחירות הן הרעש שהגוף מייצר, כאשר 'בעל הבית' לא שולט על מעשיו. הרעש נובע מהגרון, בעת מעבר האוויר שמרטיט רקמות שהן רפויות, בשעה שאנו ישנים. וזה נכון גם לגבי מי שנושם דרך הפה או דרך האף. נחירות נוצרות במעברי אוויר שהתמוטטו ורוטטים בנשימה, ממערבולת אוויר על רקמות רכות כמו החך רך, הענבל, השקדים, בסיס הלשון, רקמות בפתח הגרון והלוע."

### **מה גורם לכך?**

"ישנם ארבעה גורמים לחוד או ביחד: טונוס נמוך בשינה, שיוורוד עוד בהשפעת אלכוהול, כדורי שינה, אנטיהיסטמינים ותרופות מרגיעות. גם תת פעילות בלוטת התריס גורמת לטונוס שרירים נמוך. נפח גדול של רקמות שחוסמות. נחירות אצל ילדים לרוב נובעות משקדים נפוחים ואילו נחירות אצל בוגרים מגיעות עם עלייה במשקל ובמסת רקמות גדולה של שרירי סנטר חלשים, שאינם תומכים בלשון. נחירות אצל אנשים שבדרך כלל אינם נוחרים, יופיעו כאשר האף סתום למשל בהצטננות, כי הלחץ בשאיפה יוצר כוחות יניקה שמצמצמים את מעברי האוויר בגרון."

### **זה נכון שגברים הם לרוב אלו שנוחרים?**

"לא יש גם וגם. על פי התפלגות התופעה לפי גילאים: גילאי 30-35: כ-20% נוחרים וכ-5% נוחרות. גילאי 60: 60% נוחרים ו-40% נוחרות."

### **'האספקט הפסיכוסקסואלי'**

"בסקר שערכה אגודה בריטית לטיפול בנחירות", אומרת אדריאנסן, "למעלה ממחצית הנשאלים אמרו שלולא הנחירות החזקות של הפרטנר שאיתם – חיי המין שלהם היו טובים בהרבה. הנחקרים סיפרו שנחירות חזקות הרחיקו אותם, ושליש גילו שהפסיקו לקיים יחסים בעקבות כך. עוד עלה מן הסקר שנחירות חזקות הן עילה למריבות, ובמקרים קיצוניים – לגירושין. עבור 70% מתוכם – הפתרון לנחירות הוא לעבור לישון בחדרים נפרדים. יש לתופעה הזו גם שם: 'האספקט הפסיכוסקסואלי', במקום אינטימיות וקירבה יש נחירות והתרחקות."

### **מה אנשים עושים כדי למזער את התופעה?**

"בדרך כלל מדובר בהתדרדרות הדרגתית. בתחילה הסובל מנסה להזיז את הנוחר, שלא ישן על הגב, שישתה קצת מים ויחזור לישון, וכיוצ"ב. מה שאולי עוזר בהתחלה, אבל בהמשך, ככל שהשניים עייפים יותר אחרי תקופה של שינה לא טובה, במקום העדינות מופיעים צעדים מעט יותר דרסטיים. אנשים מספרים סיפורים שונים: ממשיכת השמיכה והכריות כך שהנוחר יתעורר, לנעיצות מרפקים, ולעוד שיטה שלא אפרט כאן, כדי לא

לתת רעיונות לא נחמדים.

לעיתים הסובל הולך לישון לפני הנוחר, או שהסובל ישן עם אטמי אוזניים, ואפילו שמעתי על אנשים שלקחו כדורי שינה כדי לא לשמוע את הנחירות בחדר השינה. קיצוני והרסני.

אחרי תקופה שגם השלב הזה לא עוזר, במהלך הלילה, אחד מהשניים עובר לישון בחדר אחר, התרחקות פיזית. זה כמובן איננו פתרון לנחירות, ובוודאי אינו טיפול בנחירות. ההתעלמות מבעיית הנחירות נמשכת. בארה"ב ה-15% מהמזמינים חדר שינה נוסף, עשו זאת בגלל הנחירות.

מכאן ברור שגם האינטימיות נפגעת. הידיעה שהולכים לישון עם בן זוג נוחר מורידה באופן כמעט אוטומטי את הרצון לישון לצידו, כי ברור שזו לא תהיה שינה וכך מתמעטת גם הקרבה האינטימית. אפשר להכתיר את הנחירות החזקות כ-'רוצח הרועש' של חיי המין."

### **מהי בעצם נחירה?**

"נחירות הן חסימה חלקית, חנק בשינה היא חסימה מלאה. ללא טיפול, נחירות מחמירות לעצירות נשימה וחנק בשינה. במקום נחירות בעוצמה קבועה או משתנה, בחנק בשינה יש עצירת נשימה, הנחירות פוסקות, ואז מתחדשות בנחירה חזקה במיוחד. אצל כל אדם יש מידי פעם עצירות נשימה בשינה, וכשהן קצרות (פחות מ-10 שניות) ומספרן מועט (לא יותר מ-5 בשעה) זה נורמלי ותקין. ירידת החמצן לתת-רמות מסוכנות בחנק ובעצירות הנשימה – מקשה על הלב והריאות, ומסוכנת בנזק משמעותי לבריאות. מאחר וחיידוש הנשימה כרוך בהתעוררות שאינה מודעת, האדם אינו ישן עמוק די זמן, ולכן השינה אינה מרעננת כנדרש. איכות השינה בלילה קובעת את האנרגיה למחרת, וכשהשינה נפגמת – כך גם יום המחרת."

### **מה הפתרונות שמוצעים כיום?**

"לאחר בדיקה במעבדת שינה יש כמה פתרונות שמוצעים כמו התקן דנטלי של שתי פלטות שנועלות את הלסת התחתונה למשך הלילה. יש חלופה פופולארית, מעין קומפרסור עם צינור שמחובר למסכה שדוחף אוויר במשך כל הלילה בכוח. פעם גם ניתחו, אבל כיום מנתחים פחות ומנסים לצרוב את הרקמות שבגרון או לחתוך את חלקן, אבל יש כאלה שגם הניתוח לא עזר להם להפטר מהתופעה."

### **איך הגעת לטפל דווקא בקשיי נשימה?**

" כאמור, הגעתי בעקבות הבעיה האישית שלי בבית, וגיליתי ש-60% מהמבוגרים נוחרים, והכוונה גם למבוגרות. המשמעות היא שיש אדם נוחר כמעט בכל בית. התחום הזה איכשהו גם קרוב לי לחינוך גופני. גיליתי את שיטת פרופסור קונסטנטין בוטייקו שהיה רופא רוסי רגיל שהתמחה בהבראה בנשימה, לאו דווקא בנחירות. זו שיטה מוכרת בכל העולם גם לטיפול באסטמה. הצטרפתי בתחילה כלקוחה וכך גם הכרתי את אלמנת הפרופסור ואת בנה שגם הוא רופא, שהעבירו לאחרים את השיטה לטיפול. הבנתי שהנחירה הוא מעין מנגנון שמודיע שיש בעיה, ואפשר להסתכל על זה גם

כמגנון הגנה כמו כאב שיש פה משהו שדורש תשומת לב. עברתי את הסדנה והמשכתי ללמוד עם תלמידתו של אותו פרופסור, ותוך כמה חודשים כבר התחלתי לעבוד בפועל."

### **נשימה היא הרי תהליך עצמוני אוטומטי, אז איך מלמדים להפסיק לנחור?**

"מרכז הנשימה במוח מנהל את הנשימה, יש דפוס-נשימה. התרגול הנשימתי משנה בהדרגה את דפוס-הנשימה, כך שהאוטומט משתנה, עד שנוצר אוטומט מחודש ותקין, ובהדרגה הגוף מתאים את עצמו לשינוי ומתקבלים השיפורים הבאים. ראשית - השרירים שמשותפים בנשימה וסביב מערכת הנשימה - מתחזקים: קירות האף, שרירי מימיקה, הלשון, בגרון/לוע, הסרעפת. שנית - הנשימה נרגעת. שלישית - דפוס הנשימה משתנה, בתחילה בשעות העירות ובהמשך גם בשינה עם ההתקדמות בשיפור הנשימתי, רטט הרקמות הרפיוות בשינה פוחת בהדרגה, עד לקבלת דפוס נשימה תקין, בנשימה רגועה ושקטה."

### **למה זה מסוכן לנחור בלילה ?**

"נחירות פוגעות בשינה, בריכוז, בזיכרון, באנרגיה, במצב הרוח, עד כדי בעיות בריאות חמורות. מי שיש לו נחירות נוטה להתנמנמות ביום, מה שעשוי להסתיים באסון. נחירות ללא טיפול מתדרדרות להפסקות נשימה. במחקרים ברחבי העולם נמצא שהסובלים מהפסקות נשימה בשינה מעורבים פי 7 בתאונות דרכים, בגלל הירדמות בזמן הנהיגה, בגלל נחירות שהזנחו."

### **איך יודעים שזה הגורם?**

"בתאונות דרכים שבעקבות התנמנמות בנהיגה, קיימת סטייה חדה מנתיב, שאינה בתגובה לסיטואציה בכביש. מנתוני-בריאות של נהגים בתאונות בהן סטייה חדה, נמצאה שינה בלתי מרעננת, ונחירות ו/או הפסקות נשימה בשינה, שלא מטופלות. רשויות התחבורה בעולם יודעות את הקשר שבין הפסקות נשימה בשינה לתאונות דרכים. לאדם שנוטה להירדם ביום, יש ירידה ביכולת התגובה ושיקול הדעת בנהיגה. בנוסף, רחש המנוע, טמפרטורה נוחה, מוזיקת רקע – יוצרים 'אפקט מערסל' שתורם לנמנום: יש רפיון שרירים, אחיזת ההגה יורדת, ודי בשבריר שנייה לגרום לסטיית הגה חדה והכל התחיל מנחירות."

### **מדוע הלימוד מתקיים בקבוצה ואינו פרטני?**

"מצאתי שכשיש קבוצת אנשים, הם גם לומדים אחד מהשני. יש מצבים שבהם אדם סבור שהוא לבד בסיפור בעוד שיש אנשים במצבו בדיוק, או שיש מצבים הפוכים שכולם חושבים שכך זה אצל כולם ומתברר שלא..."

### **מה כוללת הסדנה?**

"שיטת 'בוטייקו' מבוססת על עקרונות פיזיולוגיים מוכרים, ומפעילה מתוך הגוף תהליכי הבראה בהתקדמות הדרגתית ומתונה. בפועל יש שיעורים קצרים, ומתרגלים גם בבית פעמיים ביום. יש כאלה שכבר רואים תוצאות בשיעור הראשון. אני מלמדת איך למדוד וגם לרשום תוך כדי התרגול, ולאחר שהסדנה מסתיימת, במשך שלושה חודשים אני גם

ממשיכה לעבוד עם המטופל באמצעות תכתובת במייל. מאות כבר עברו אצלי את התהליך ואני יכולה לומר בבירור שאלה שמתרגלים רואים תוצאות מדהימות."

### **את יכולה להדגים תרגיל אחד או שניים?**

" לדוגמה: סגרי נחיר אחד באף ותנשמי רק מהנחיר השני, ועכשיו תחליפי. האם את חשה שהנשימה שלך שווה מכל נחיר? אני מלמדת כל אחד להכיר את הנשימה שלו. מתברר שהנשימה אמנם אוטומטית, אבל בהחלט משפיעה גם על הדופק ולחץ הדם שלנו. אפשר להחליט לנשום מהר/לאט יותר, וגם לעצור את נשימתנו. הנשימה בעצם היא זו שמהווה את שער הכניסה."

### **האם כל אחד יכול להפסיק לנחור ולנשום נכון?**

"בגדול, נועדנו לנשום דרך האף. אני מבררת את הקושי של כל אחד לגבי נשימתו באמצעות שאלון מקדים כולל שאלות רפואיות נוספות, אילו תרופות נוטלים והאם סובלים מבעיות אחרות כי לעיתים יש גם אלרגיות, אסטמה ונזלת כרונית."

### **אילו מקרים יוצאי דופן הגיעו אליך?**

" הגיע אדם עם אף סתום, שכבר עבר שני ניתוחים ואף היה מועמד לניתוח נוסף. רצו לחתוך לו את הלסת התחתונה ולהעביר אותה קדימה כדי שהמעברים יהיו פתוחים. מזלו שהגיע אלי וכיום הוא כבר לא סובל מנחירות."

### **יש דברים שיכולים לעזור במניעת נחירות?**

" כרית מיוחדת או מזרן לשינה רגועה יכולים לעזור, אבל לא לפתור את הבעיה."